保健だより

特別号

令和８年９月２５日

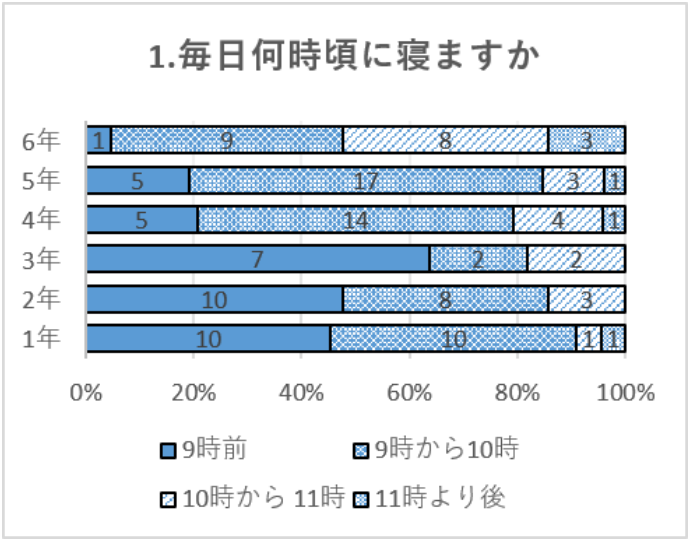


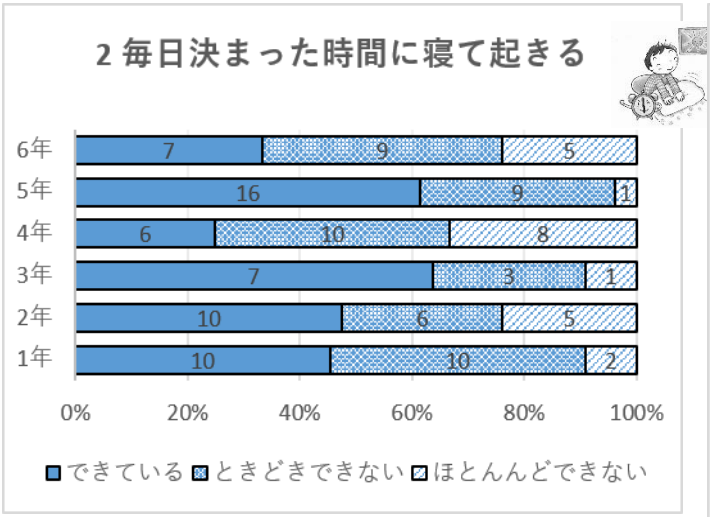
□令和８年　生活習慣アンケート結果（７月実施）

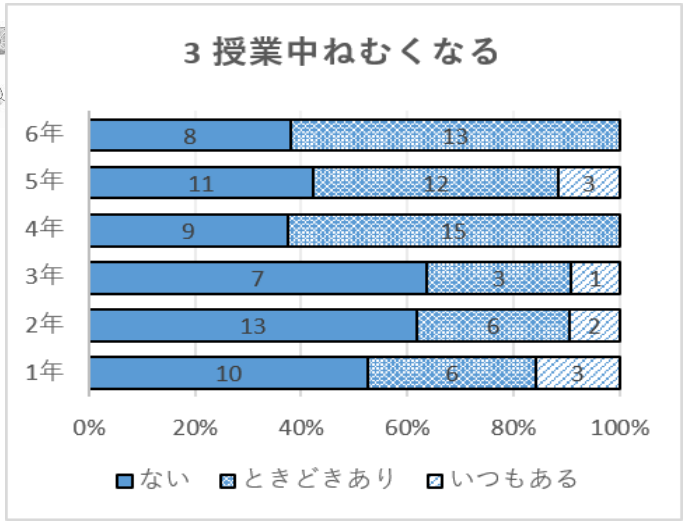


＜睡眠＞

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では，小学生の睡眠時間について小学生では9～12 時間を推奨しています。しかし現実的には，日本の小学生は世界と比較しても最も短い国の一つです。人間にとって睡眠時間は疲労回復のために大切な時間ですが，子どもは特に成長ホルモンが分泌される時間であり，体の発育や発達に欠かせません。推奨されている睡眠時間や睡眠不足による影響を知っていただき，ご家庭で睡眠を見直してみませんか。







本校の睡眠について見てみると，３年生以外は９時前に就寝する子どもが半数を下回っています。１年生でも１０時以降に就寝する子供がいて，学年が上がるにつれて就寝時間が遅くなる傾向です。９時間睡眠が推奨されますが，本校児童の７０％は推奨時間にはとどかず，睡眠不足や夜型の生活，夜型による心身への影響が心配される結果となりました。

就寝起床の規則性については，４年生ごろから規則性が崩れてきていることがわかりました。子供たちの話では，習い事や塾などで，就寝時間に違いが出る様子が聞かれます。また家族の生活習慣の影響を受けることも多く，大人と一緒に夜更かしをしている様子か心配になります。

授業中の眠気について見てみると，１年生から「いつもある」児童がいることがわかりました。どの学年も授業中の眠気が「ときどきある」割合が多く，睡眠時間の不規則性や睡眠不足によるものが考えられます。睡眠不足による注意力の低下は自覚しにくいと言われています。大人の運転者の交通事故と睡眠時間の関係を調査した研究によると，大人でも睡眠時間が７時間以上の人と比べて，５～６時間未満の人は事故を起こす危険が約２倍であったという結果でした。体育や遊びの中のけがだけでなく，子供たちの日常生活の中でけがをする場面は様々で，机やドアに自分で手足を挟む，振り向いたらぶつかるなど「え！そんなことで」と驚くけがも増えています。子供の寝不足による注意力低下が心配されます。

＜良い睡眠をとるコツ＞

① 体内時計を整えるために，昼間の体温を上げる工夫をする。日中は体を動かす。

② 夕飯は寝る３時間前にとる，お風呂は寝る１～２時間前に早めに入り，寝る直前に体温を上げすぎない。

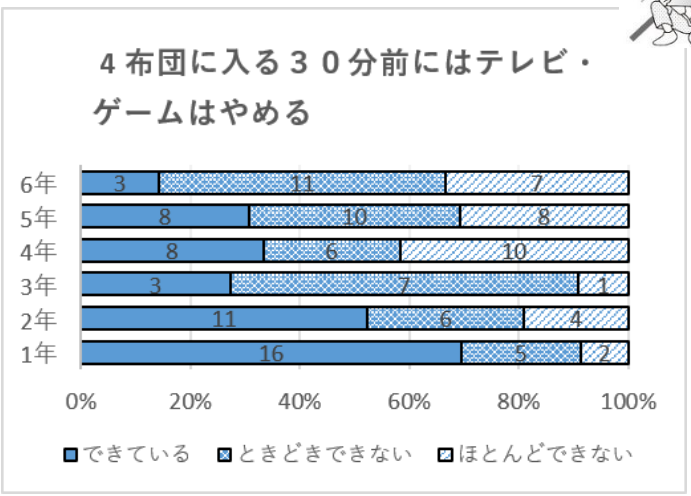
③ 寝る前は，オレンジ色の暗めの照明がおすすめ！※同じ明るさの光でも子供は大人の２倍も眠気を促すホルモンの分泌が抑えられて眠気に影響がでます。

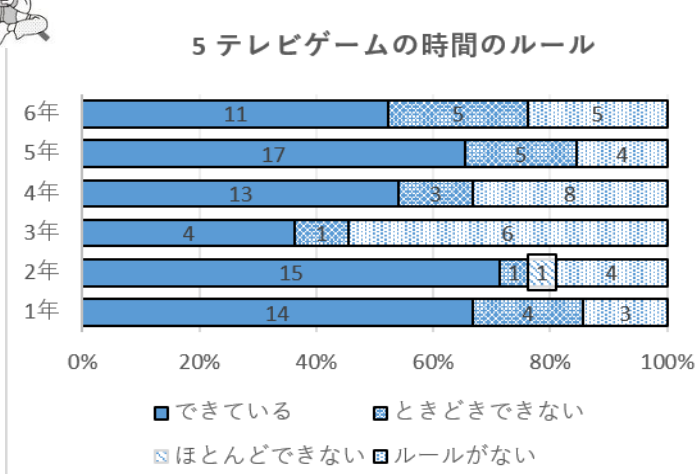
④ 眠るときは，高温多湿にならないようにする。高温多湿は深い眠りと浅い眠りのバランスが崩れます。

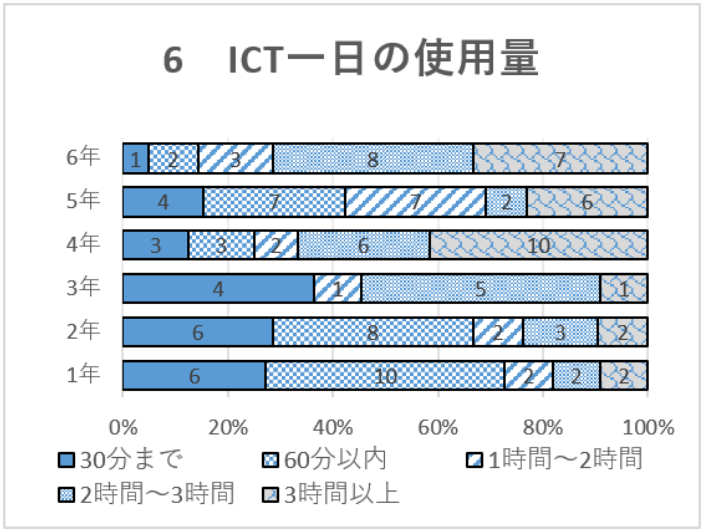
⑤ 寝る１時間前からデジタル機器の画面を見ない。

＜ICT 等の使用について＞



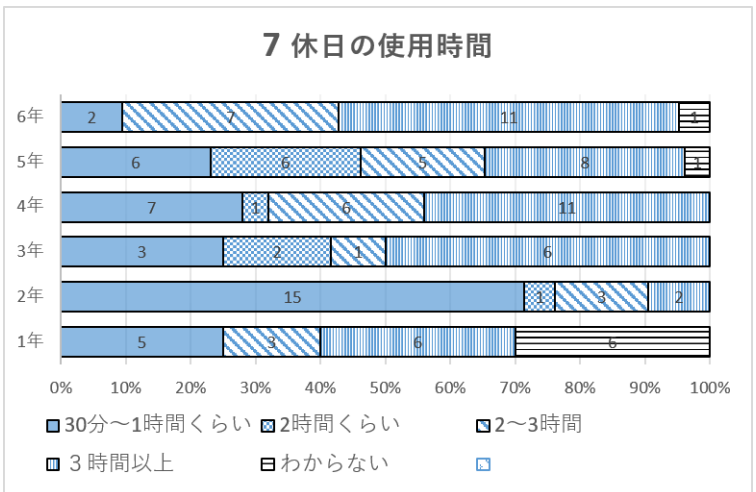






ICT 等の使用（スクリーンタイム）が長い子供ほど就寝時間が遅い傾向があります。ICT の使用は良いところもたくさんありますが，眠る前の使用は脳への刺激もあり，体内時計が崩れて睡眠に悪影響を及ぼします。目の発達や視力への影響も心配です。

本校の子どもたちは，ルール作りがされていない，またはあっても守れない子供の割合が多いです。低学年から使用時間は，年々多くなっている傾向ですが，休日になると４時間以上使用する子供が１年生でも６名います。学年が上がると１０時間や制限なくずっとやっていると答える子供もでてきます。



１年	４～５（２）６時間（４）わからない（６）
２年生	３時間以上（２）
３年生	５時間（４）１０時間（１）
４年生	４～6時間（5）７～８時間（２）ずっと（２）
５年生	３～4時間（3）５～６時間（4）７時間（１）
６年生	4～５時間（６）６～８時間（２）１０時間（１） １日（１）

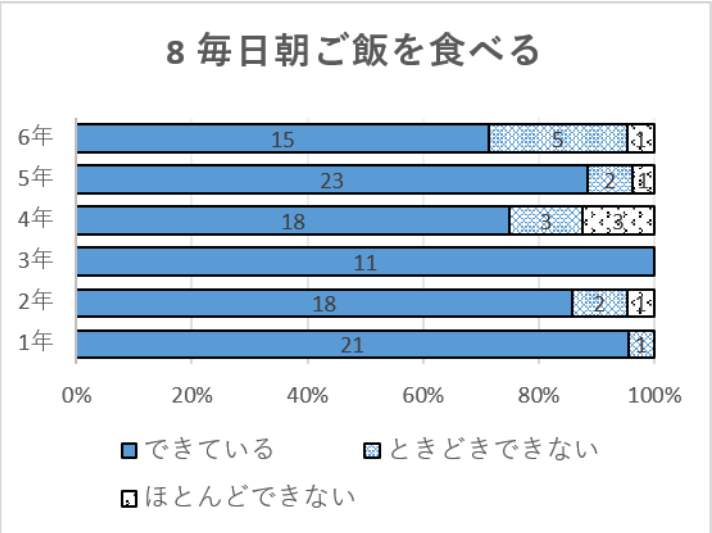


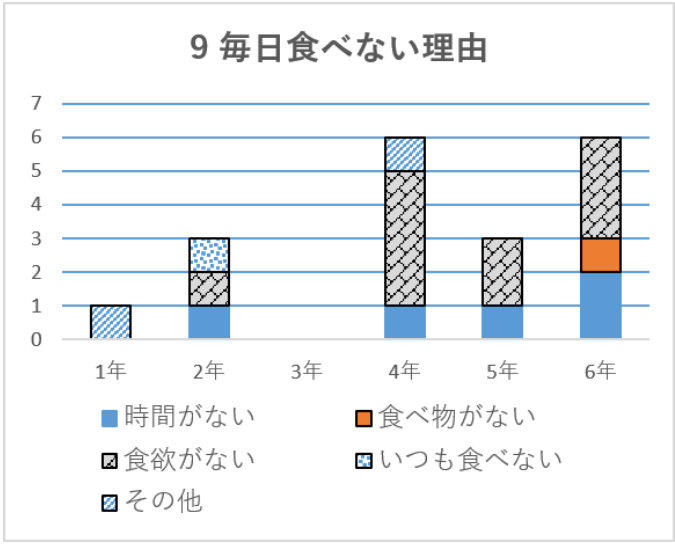
現代を生きる子どもたちにとって，上手な ICT との付き合い方を見つけることは，緊急課題となっています。大人の私達でも生活を律することは難しいですが，やはり生活習慣は子どもの頃からの積み重ねなので，小学生の時しか出来ない親子の会話や活動の積み重ね，ICT 以外にわくわく出来ることを見つけられるよう休日の過ごし方について見直しをお願いします。

加えてルールを見直す際に，視力や姿勢（ストレートネックや猫背）への影響を考えて，小学生として望ましい基準で子どもと一緒に考えるようにしてください。①「いつまで」「どのくらい」使うかを明確にして，守れなかったときの対応も決めておく。②使うときの姿勢を確認する。学校の子どもたちの椅子に座る様子を見ていると，足の底がきちんと付けている子どもが少ないです。子どもによっては片足をたたんだまま座っている場合があり，これでは体軸がまがり脊柱や腰椎の負担が大きく，成長に影響を及ぼしかねません。③目を休めるルールを取り入れる。近年子供の近視発症が低年齢化していて，このままでは 2050 年には全人口の半数が近視になると言われています。近視は予防や早期発見がとても重要です。ある調査では，子供の 7 割は，ICT 使用時の目を休めるルールをきめていない・守られていないとわかりました。

＜参考となるルール＞
〇30 ㎝以上目を離す　　〇部屋を十分に明るくする
〇１時間したら５～１０分程度目を休み，外の景色を見たり，リフレッシュする。
〇ICT の明るさを調節する
〇寝る前の３０分前には終わりにして，布団には持ち込まない

＜食事・排便＞

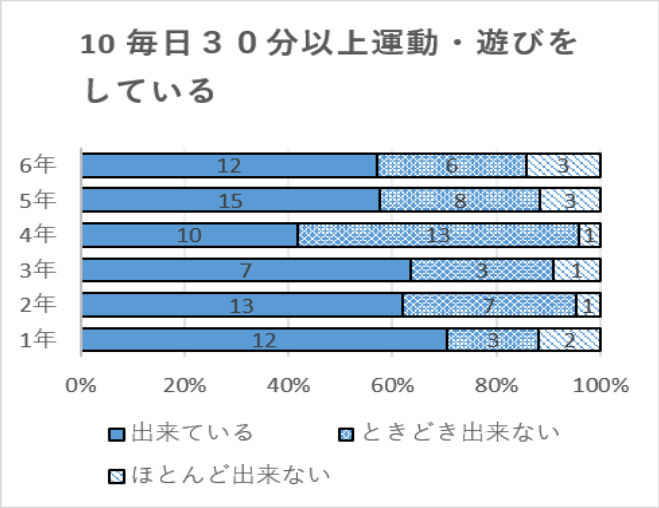


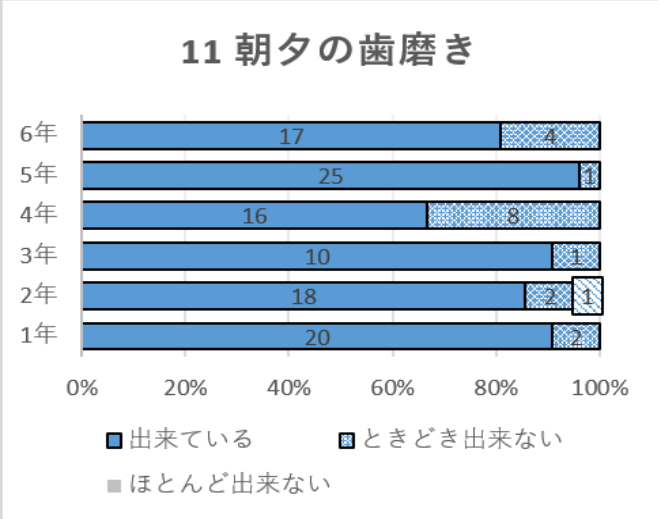


今年度，毎朝ご飯を食べることが出来ている割合は，全校で 84％（昨年度 88％）でした。３年生以外の学年で「ときどきできない子供」や「ほとんどできない」子供がいました。毎日食べない原因として，食欲がないが多く見られました。夕食の時間を含め夜型の生活リズムが原因と考えられます。夕食は出来るだけ早い時間に摂り，しっかり睡眠を取ることが食欲と時間作りには必要です。

＜その他の習慣＞

今年は，夏休み後半に１週間生活習慣チェックカードを配布して，２学期に向けて規則正しい生活をめざして取り組んでもらいました。その中に，体を３０分以上動かす目標を設定し評価してもらいましたが，なかなか得点にならない子供が多くいました。天候のせいでなかなか難しい面もあったようですが，昨年と比べると猛暑の日も少なく，もう少し点数が伸びたのではないかと感じました。体を動かすよりも ICT の利用時間が多くなる子供の傾向に，何か体を動かす遊びの工夫や習慣の変化を取り入れたいものです。





日本を代表するトップアスリートの「ゴールデンエイジ」と呼ばれる小学生のころを調べてみると，メジャーリーガーの大谷翔平さんは，水泳にバトミントン，野球といろんな運動をして外遊びをよくする子供だったようです。テニスで世界ランキング 4 位まで上り詰めた錦織圭さんは，様々な習い事の中からサッカーに熱中したころもありました。前人未到の記録を持つ体操の内村航平さんは，小さいころトランポリンに夢中で暇さえあれば跳んでいたそうです。バレーの石川祐樹さんもサッカーや野球をやっていました。みんな多様な運動でバランス能力や認知能力，リズム感を小さいころから培っていたようです。

スポーツ学の専門家によると，小学１～３年は運動能力の発達が緩やかなので，苦手意識を克服する絶好のチャンスだそうです。「楽しい」「気持ちいい」と思える運動や遊びを積み重ねることをお勧めしています。

小学４～６年生では，このころには神経系の発達がほぼ完成するので，多くの技術を学ばせることが運動能力をのばすポイントだそうです。





今まで何もさせてこなかったと思っている方も安心してください。今からでも伸びる可能性は十分だそうです。「できた」「おもしろい」という感覚を体験させ，次の好奇心に結び付けながら，「熱中する」「できるまで頑張る」といった根気や集中力が養えるように運動や遊びを勧めていきましょう。きっと社会性育み，心の成長や学力の向上にもいい影響を与えます。

この時期の運動や遊びは，運動能力だけでなく，体力の向上，筋肉，骨，神経の形成に重要で，晩年の骨粗鬆症の予防にも大きな意味を持ちます。大人も一緒に楽しめると最高ですね。

夏休みの生活習慣チェックシートに，保護者の方からのメッセージをご記入いただきありがとうございました。今後もこのような取り組みを続けて行きたいと思いますので，お子さんと相談しながら少しでも良い生活習慣が続くようにご協力をお願いします。