

# R4児童生徒のライフスタイル調査による 生活習慣の観点からの提言

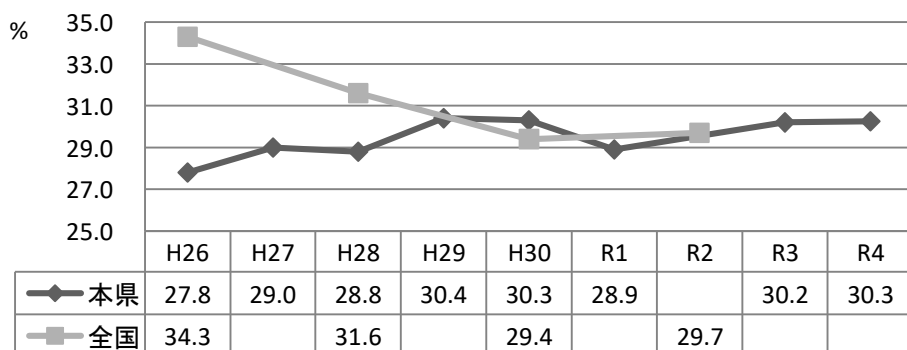
「ぐっすり眠って、すっきり目覚めて、しっかり朝ごはんを食べる」  
～より望ましい生活習慣を目指して～

児童生徒がより望ましい生活習慣を身に付けるためのポイントを提案します。指導の際には、学校や児童生徒の実態に合わせて活用してください。



## すっきり目が覚めるための睡眠時間を確保しよう

### 《調査日の寝起きの状況（「すっきり目が覚めた」小学5・6年）》



「すっきり目が覚めた」と回答した児童(小学5・6年)の割合は、令和3年度調査と比べると横ばいとなっています。全国の令和2年度調査と比べて、0.6ポイント上回っています。

《出典》本県：児童生徒のライフスタイル調査（毎年調査）  
※令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け調査していない。  
全国：児童生徒の健康状態サーベイランス調査（隔年調査）

やりたいことが多くて、つい睡眠時間を減らしてしまうことはありませんか？夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化したりすると、午前中、授業に集中できない、眠くて仕方がないなど、頭も身体も十分に働かない状態になります。また、睡眠時間を十分にとっていない子どもは、睡眠時間が短い子どもに比べ、脳の記憶をつかさどる領域である「海馬」という部分の体積が大きいことが分かっています。

すっきり目覚めるためには、自分に合った睡眠時間を確保することが大切です。理想的な睡眠時間は、小学生は最低でも9時間、中学生は8時間とされています。

規則正しい生活習慣を心がけて必要な睡眠時間をしっかり確保しましょう。

### 《朝の目覚めをよくする方法》

- 部屋を明るくする
- 毎日同じ時刻に寝る、起きる
- 布団の中で手足を動かす
- 二度寝をしない
- うがいや洗顔をしたり、歯磨きをしたりする
- 朝食を食べる
- アラーム音を好きな音楽にする



### ◇運動の大切さ

運動は、ぐっすり眠り、すっきり目覚めるための“睡眠の質”に関連があります。体育の授業での運動だけではなく、徒歩での登下校や休み時間の運動など、体育以外での運動時間も大切です。

また、習慣的に運動することは、体力の向上だけでなく食欲や睡眠の促進につながります。家庭での外遊びやスポーツにも同様の効果が期待されます。無理のない範囲で運動を習慣付けましょう。



# しっかり朝ごはんを食べよう

朝、起きた時は、脳も体もエネルギーが不足状態です。また、脳のエネルギーが不足していると記憶力や集中力が低下します。脳と体にエネルギーを補充するため、午前中に使うエネルギーや栄養素は朝ごはんです。しっかりとることが大切です。

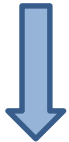
また、ライフスタイル調査9「学校に行く日の朝食の摂取状況」（22、23ページ参照）から、「毎日食べる」と回答している児童生徒が減少傾向にあります。

日中、活発に活動するためにも、しっかり朝ごはんを食べて、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

## ◇朝ごはんを食べる習慣のStep



### Step1 朝ごはんを食べる習慣を身に付ける



「朝ごはんを食べる時間がない」、「食欲がない」、「食べないことが習慣化している」という人は、準備に手間のかからないパンやヨーグルト、果物などを少しずつ食べるようにして、「食べる習慣」を身に付けるところから始めましょう。

### Step2 朝ごはんの内容を工夫する

「食欲が出てきた」「朝ごはんを食べる習慣が身に付いてきた」という人は、バナナとヨーグルト、おにぎりとおみそ汁、トーストと野菜スープなど、2種類以上を組み合わせるようしてみましょう。

一日に三食「バランスのとれた食事」を意識することも大切です。

主食（ごはん、パンなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（煮物、サラダなど）、汁物（みそ汁、スープなど）、乳製品（牛乳、チーズなど）、果物を組み合わせると、一日に必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。

## ◇排便の大切さ

よく噛んで朝ごはんを食べることで、脳が覚醒し、活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓が目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

また、食後は排便しやすいタイミングです。規則正しい排便習慣を付けるために、食後にトイレタイムを設けるようにしましょう。



## 質の良い睡眠で、心も体も健康に！

睡眠には、心や体の疲れを回復する働きがあり、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、集中力・注意力の低下だけでなく、生活習慣病や心の不調につながることもわかってきました。

「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から、平日、学習以外で、1日にテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見るスクリーンタイムが2時間以上と回答した児童生徒の割合は、全国と同様に秋田県でも年々増加傾向にあります。このことは、睡眠時間や運動時間の減少、睡眠の質の悪化や朝食摂取率、裸眼視力の低下につながっていると考えられます。

特に、寝る前のスクリーンタイムは、強い光が目に入り、脳が興奮することにより、睡眠の質を下げてしまいます。就寝予定時刻の1～2時間前には、スマートフォンやパソコンなどを見ない「ノースクリーン」の時間を設定することで、質の良い睡眠を手に入れ、心も体も健康に過ごせるようにしましょう。



(参考) ・早寝早起き朝ごはん輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～ 平成27年3月 文部科学省

・「良い睡眠で、からだも心も健康に。」特設Webコンテンツ 厚生労働省

・中学生用食育教材 令和3年3月 文部科学省

・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページ <http://www.hayanehayaoki.jp/index.html>

・「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 令和4年12月 スポーツ庁