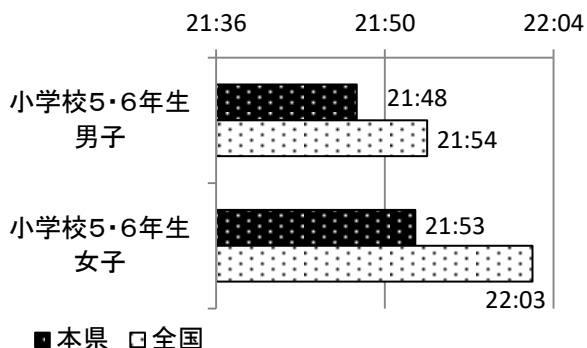
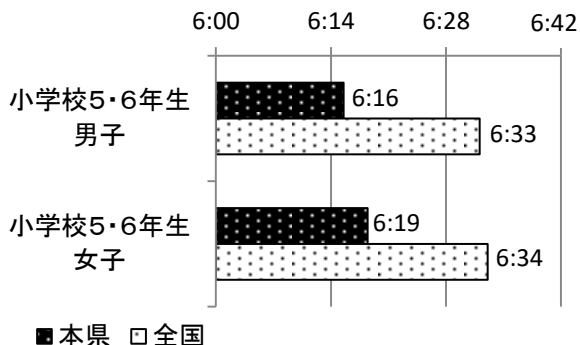


R1児童生徒のライフスタイル調査による 生活習慣の観点からの提言

調査前日の就寝時刻



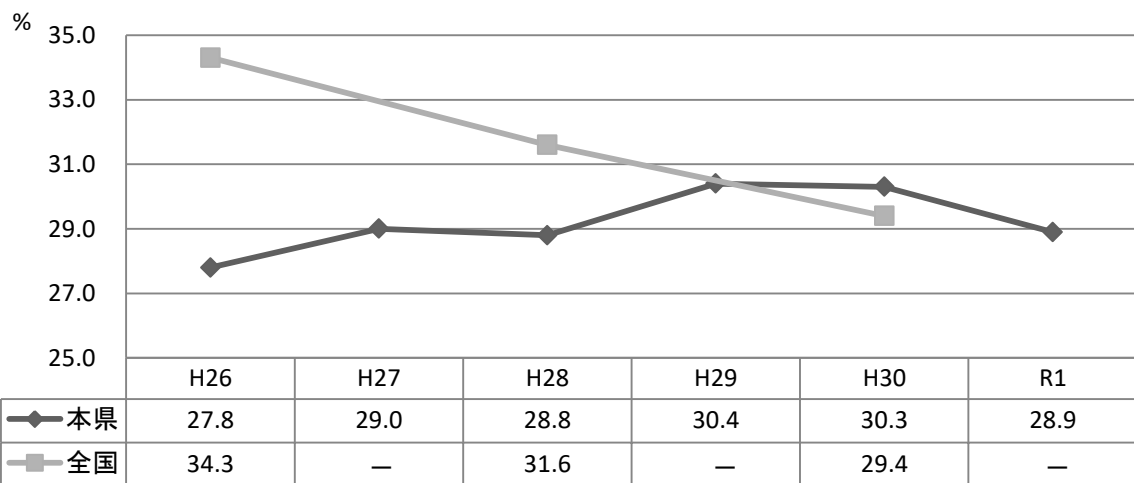
調査前日の起床時刻



本県の児童（小学校5・6年生）は、早寝早起きの習慣が身に付いており、睡眠時間も概ね良好です。



調査日の寝起きの状況（「すっきり目が覚めた」小学校5・6年生）



《出典》本県：児童生徒のライフスタイル調査（毎年調査）
全国：児童生徒の健康状態サーベイランス調査（隔年調査）



「すっきり目が覚めた」と回答した児童（小学校5・6年生）の割合は、平成30年度調査と比べると1.4ポイント減少しています。全国の平成30年度調査と比べても、0.5ポイント下回っています。

「すっきり目が覚める」ために、「早寝・早起き・朝ごはん」と「排便」の生活リズムを大切にし、より望ましい生活習慣を身に付けることができる児童生徒を育てましょう！

《生活習慣の指導のポイント》（指導参考例）

生活習慣については、学校における健康教育において、校長先生のリーダーシップにより全教職員の共通理解の下、各学校の教育課程に位置付けられた内容を児童生徒の発達の段階に即して計画的に指導しましょう。

「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～

すっきり目覚める大切さ

すっきり目覚めるためには、十分な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。

脳内ホルモンのメラトニンは、暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働きがあります。寝付きやすい状態にするために、眠る時刻の30分～1時間前にはテレビやゲーム・スマホなどの電子機器は使用しないようにしましょう。

また、朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌されます。セロトニンの分泌は、朝起きると始まるので、早起きをして、朝の光を浴びるようにしましょう。

《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
- ◇ アラーム音を好きな音楽にする
- ◇ 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



朝ごはんの大切さ



食生活は生活習慣確立の基盤となります。

朝、起きた時は、脳も体もエネルギーが不足状態です。そのため朝ごはんは様々な栄養素をとって、脳と体にエネルギーを補うようにしましょう。

また、日中、活発に活動するためにも、栄養バランスのよい朝ごはんをしっかり食べましょう。

Step1 朝ごはんを食べる習慣を身に付ける

「食欲がない」「いつも朝ごはんを食べない」「朝ごはんを食べる時間がない」という人は…
準備に手間のかからないパンやヨーグルトを少しずつ食べるようにするなどして、「食べる習慣」を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、おにぎりと味噌汁、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。

運動の大切さ



運動は、すっきり目覚めるためにぐっすり眠るなど“睡眠の質”に関連があります。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が大切です。

また、スポーツ少年団や運動部活動に限らず、家庭での外遊びやスポーツなど日常的に体を動かしたり、運動を習慣付けたりしましょう。

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つけるために、食後にトイレタイムを設けるようにしましょう。

生活習慣を乱す…ゲーム障害の予防法

ゲーム障害は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO（世界保健機構）では新たな病気として2019年5月に国際疾病分類に加えました。ゲーム障害が原因で起きる問題として多いのは、「朝起きられない」「昼夜逆転」です。ゲームに依存してしまうと、生活習慣が乱れ、睡眠不足や、運動不足という、負のサイクルに巻き込まれていく可能性があります。ゲーム障害を予防する方法としては、①ゲームをしてもいい時間帯を決める、②ゲームをする場所はリビングにする、③ゲームをしている時間を記録するなどのルール作りをしたり、ゲーム以外に好きな事を作るなどリアルな生活を充実させたりすることが有効です。生活習慣を整え、ゲームとうまく付き合うようにしましょう。

- (参考)
- ・学校と家庭で育む子どもの生活習慣 平成23年3月 公益財団法人日本学校保健会
 - ・「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>
 - ・秋田県公式サイト「美の国あきたネット」 <http://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/6149>
 - ・やめられない怖い依存症！脳に異常が起きるゲーム障害の症状、治療法 NHK健康チャンネル