

R3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

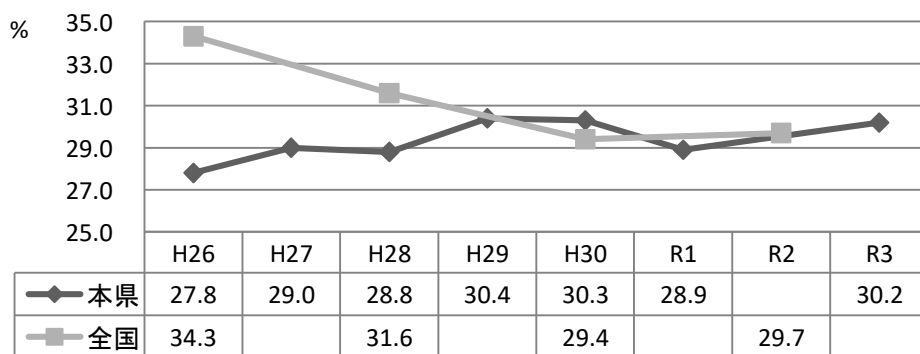
「ぐっすり眠って、すっきり目覚めて、しっかり朝ごはんを食べる」
 ～より望ましい生活習慣を目指して～

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るために、生活リズムのポイントを提案します。



すっきり目覚める大切さ

《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、令和元年度調査と比べると1.3ポイント増加しています。全国の令和2年度調査と比べても、0.5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）

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・スマートフォン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



《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。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。



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。そのため朝ごはんで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。

《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

「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、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、おにぎりともろ汁、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によくしてみましょう。

また、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。

「バランスのとれた食事」とは、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）がそろっている食事のことです。

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

《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。



睡眠を見直し、生活のリズムを改善しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大により、休校や学年・学級閉鎖になったり、部活動が休止になったりしたことで、子どもたちの生活のリズムが乱れ、その影響が継続していると言われています。生活のリズムが変化することによって睡眠が乱れ、それを戻すには時間がかかります。

睡眠の乱れを戻すために重要なポイントは2つ挙げられます。

1つ目は、「朝起きる時刻を一定にする」ことです。前の日の寝る時刻が遅くなくても、翌朝同じ時刻に起きるようにすることで、生活のリズムが整っていきます。

2つ目は、「一日のスケジュールを自分で決めて守る」ことです。朝起きる時刻を一定にするためにも、一日のスケジュールをどのようにするか、寝る時刻を含めて、自分で決めて守っていくことが大切です。

睡眠を見直して、生活のリズムを改善し、より望ましい生活習慣を目指しましょう。

