

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～**



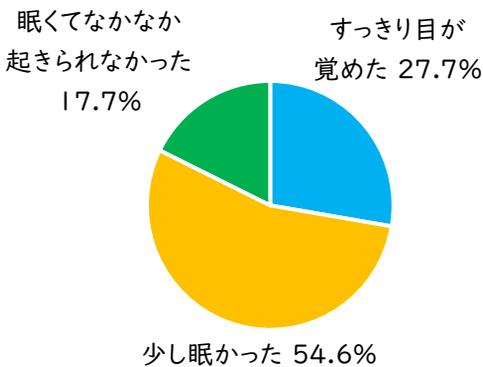
児童生徒が望ましい生活習慣を身に付けるためのポイントを提案します。指導の際には、学校や児童生徒の実態に合わせて活用してください。

©2015 秋田県んだッチ

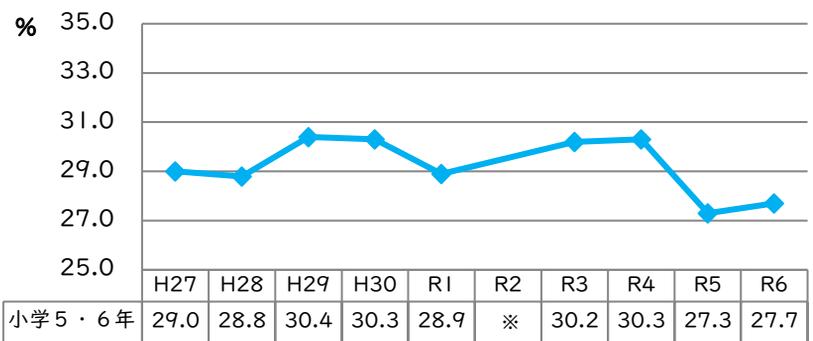
**「睡眠時間の確保」と「睡眠の質の向上」ですっきり目覚めよう！**

**「調査日の寝起きの状況」**

(小学5・6年)



**「すっきり目が覚めた」過去10カ年の推移**



《出典》秋田県教育委員会「児童生徒のライフスタイル調査」  
 ※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。

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があり、適切な睡眠時間を確保することは、子どもの心身の健康にとって重要です。思春期が始まる頃から睡眠・覚醒リズムが後退し、夜寝る時間が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向が見られます。この傾向は、学年が上がるにつれ顕著であり、部活動や勉強、友人との付き合い、デジタル機器の使用などで睡眠時間が短くなっていることが一因と考えられます。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することが推奨されており、成長期である高校生までは成人よりも長い睡眠時間を必要とすることが分かっています。毎日の生活の中で、推奨されている睡眠時間を確保することが難しい場合は、一日の時間の使い方や生活習慣を振り返り、すっきり目覚めるために改善することなどについて考えていきましょう。

**《睡眠時間を確保や、睡眠の質を高めるための工夫》**

- 規則正しい生活習慣  
朝起きる時間を決め、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけましょう。
- 起床時の日光浴  
起床時はカーテンを開けて部屋を明るくし、登校時や学校で日光を十分に浴びることで、体内時計が調整されて寝付きが良くなります。
- 朝食の摂取  
しっかり朝食を摂ることで、睡眠・覚醒のリズムが整い、すっきり目が覚めることにつながります。
- 運動習慣の定着  
小・中・高校生は1日あたり60分以上体を動かすことが推奨されています。寝る直前以外に実施する適度な運動は、よい眠りにつながり、睡眠の質を改善します。
- デジタル機器の適切な使用  
デジタル機器の使用は就寝の2時間前までに終え、寝室に持ち込まないようにしましょう。寝そべりながらの使用はディスプレイの視聴距離が近く、ブルーライトを浴びやすいため、座って使用しましょう。



# 朝ごはんを食べる習慣の3つのStep

～食生活は生活習慣の基盤となります～

朝、起きた時は、脳も体もエネルギーが不足状態です。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。しっかり摂ることが大切です。



## 朝ごはんは必要なの？

眠くて起きられない、食べる環境が整っていないなど様々な理由があるかもしれませんが、朝ごはんを食べることには大きなメリットがあります。眠くても起きる、お腹をすかせるために散歩や体操をするなど、自分の生活習慣を見直してみましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は…



朝ごはんを食べる習慣ができてきた人は…



朝ごはんを食べる習慣ができていない人は…



## Step 1 食べる習慣を身に付ける

準備に手間が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ましょう。

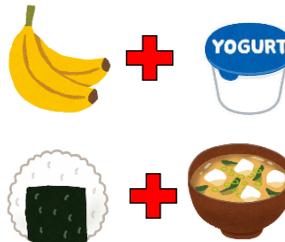


前日からの準備もいいね！



## Step 2 朝ごはんの内容を工夫する

バナナとヨーグルト、おにぎりと味噌汁、パンとスープなど、2種類以上を組み合わせる食べ方をしましょう。



## Step 3 栄養バランスを意識する

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）をそろえましょう。



手軽に使える缶詰や冷凍食材もオススメ！



## ◇朝ごはんと排便習慣の関係

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。

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身に付けるために、食後にトイレタイムを設けてみましょう。



## こだわりは睡眠時間！

メジャーリーガーの大谷翔平選手は、普段からおよそ10時間の睡眠をとるほど、睡眠にこだわる選手です。「睡眠が一番試合のパフォーマンスの中で大事だと思っています。寝れば寝るほど自分の中ではいいかなと思っています。」と睡眠を大切にしています。

睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力の低下だけでなく、心身の様々な機能に大きな影響を及ぼすことが知られています。また、免疫力が下がり、風邪やインフルエンザなどの感染症に罹りやすくなるため、大事なイベントを控えた時こそ、睡眠を十分にとることが大切です。

大谷選手のように、睡眠を大切に、自分の力を最大限に発揮できるようにしましょう。



(参考) 1 健康づくりのための睡眠ガイド2023

令和6年2月

健康づくりのための睡眠指針の検討に関する委員会



2 Good Sleepガイドこども版

厚生労働省

ホームページより



3 中学生用食育教材

「食」の探求と

社会への広がり

令和3年3月文部科学省

