

R7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

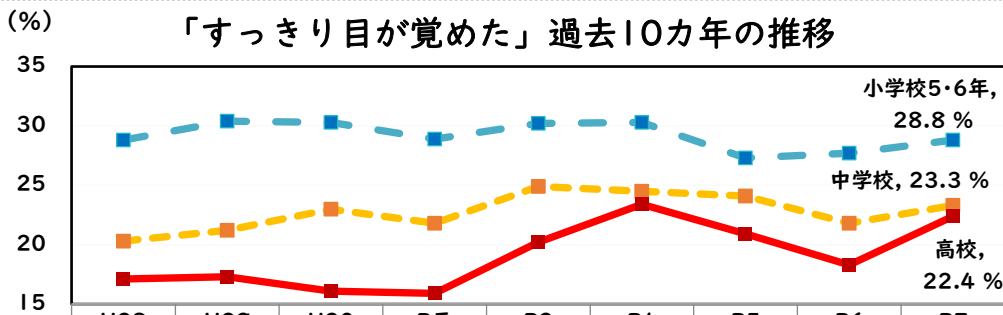
**「ぐっすり眠って、すっきり目覚めて、しっかり朝ごはんを食べる」
 ～より望ましい生活習慣を目指して～**



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!



※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。

《出典》
 秋田県教育委員会
 「児童生徒のライフスタイル調査」

睡眠には、心身をメンテナンスする大切な役割があります。疲労回復や自律神経の調整、記憶の定着、肥満防止など多面的な機能を担っています。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。しかし、思春期が始まる頃から睡眠・覚醒リズムが後退し、夜寝る時刻が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向が見られます。

「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。子どもの生活習慣の改善には、家庭の協力が不可欠です。将来にわたる心身の健康基盤を育むためにも、学校と家庭が連携し、よりよい睡眠習慣づくりに取り組んでいきましょう。

◆ 15分早めよう就床時刻

◆ 起床時刻の固定

睡眠の質を高める
5つのルール

米国の研究では、就床時刻をわずか15分早めるだけで、成績の向上や良好な脳の発達、情緒の安定、さらには衝動性の低下も認められたことが報告されています。

一方で、平日の睡眠不足を休日に取り戻そうする「寝だめ」は、かえって健康を損なう恐れがあります。平日と休日の起床時刻を一定に保つことが大切です。休日も平日との差を1時間以内に抑えることが推奨されています。

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、「睡眠の質を高める5つのルール」を参考に生活習慣を振り返り、改善できることなどについて考えていきましょう。

規則正しい生活習慣

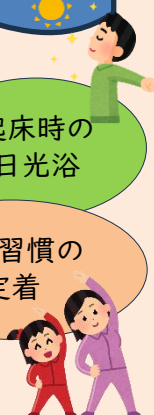
起床時の日光浴

朝食の摂取

運動習慣の定着

デジタル機器の適切な使用

《出典》日本学校保健会「学校保健の動向 令和7年度版」



朝ごはんを食べる習慣づくりのための2つのステージ

～食生活は生活習慣の基盤となります～

埼玉大学教育学部長 戸部秀之教授
「行動科学を生かした保健の授業づくり」より

ステージ1 行動へのやる気を高めるアプローチ (心の中の変容を引き起こしてみよう)

子どもや保護者が「なるほど!」と思える視覚的な説明が効果的

○朝食の効果

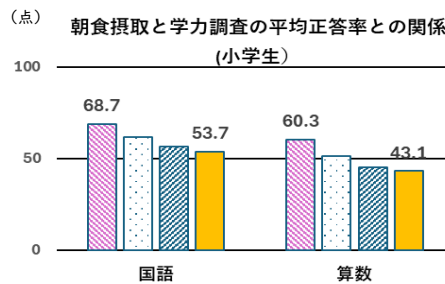
- ・生活習慣が子どもの健康に繋がる
- ・朝食と学力の関係
- ・朝食と睡眠の関係

参考となる資料

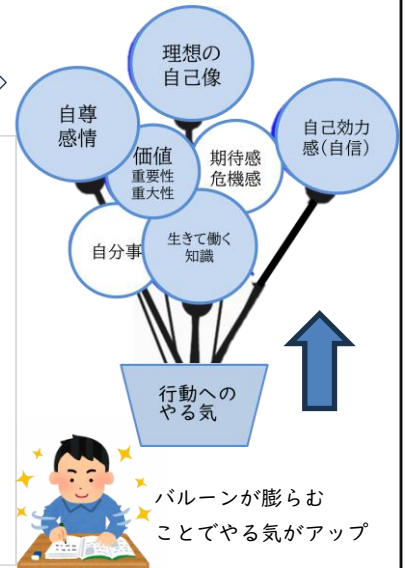
早寝早起き朝ごはん
輝く君の未来
～睡眠リズムを整えよう～
令和3年3月文部科学省



例えば
朝食と学力の関係



朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係(小学生)
文部科学省「令和7年度 全国学力・学習状況調査」



ステージ2 行動を始め、習慣化していく (できるStepからはじめてみよう)

朝、起きた時は、脳も体もエネルギー不足の状態です。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っきり摂ることが大切です。

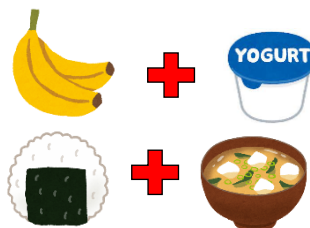
Step 1 食べる習慣を身に付ける

準備に手間がかからないパンやヨーグルト、果物等を少しでも食べるようにしましょう。



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、パンとスープ等、2種類以上を組み合わせるようにしましょう。



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、大豆製品等)副菜(煮物、サラダ等)、汁物(みそ汁、スープ等)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!



◇朝ごはん和排便習慣の関係

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。



(参考) | 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改訂に関する検討会



2 Good Sleepガイド子ども版

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

