

小学生の保護者の  
皆様に伝えたいこと

# 学校と家庭で育む 子どもの生活習慣

日直  
健康  
太  
子

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがない方は少ないでしょう。  
高血圧や糖尿病などが代表的な病気で、ライフスタイルと深く関連していることから  
小学生の保護者の皆様にも気になっている人がいるかもしれません。  
でもそれは大人になってからの問題でしょうか？

## 生活習慣を振り返ってみましょう

### お子さんにはこんな状況ありませんか？

- 体を動かす機会が少ない
- スクリーンタイム（テレビ、スマートフォン、ゲーム機器等の使用）が1日3時間以上
- 朝食を食べない日がある
- 朝食はご飯・パンのみ
- 菓子類を食べ続ける習慣がある
- 就寝時刻が21時より遅い
- 睡眠時間が9時間より少ない



### 調査\*からわかった今の子どもの状況

- 1 身体を動かす習慣がなく、運動不足
- 2 スクリーンタイムが多くなり、運動・食事・睡眠にも影響
- 3 朝食の欠食、単一の内容
- 4 個食、孤食
- 5 就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短縮

望ましい行動を  
見てみましょう

「1」運動

「2」食事

「3」睡眠

# 「1」 運動

子どもの運動不足は、発育や発達に影響を及ぼします。運動習慣を確立できず大人になってからの運動不足にもつながることから、生活習慣病の重要な原因の一つです。

こ  
ん  
な  
心  
配  
が  
…

## 運動能力の発達

運動能力は子どもの頃から様々な運動経験を積むことにより発達します。発達時期に運動経験がないと、運動が苦手になることがあります。

## 運動不足

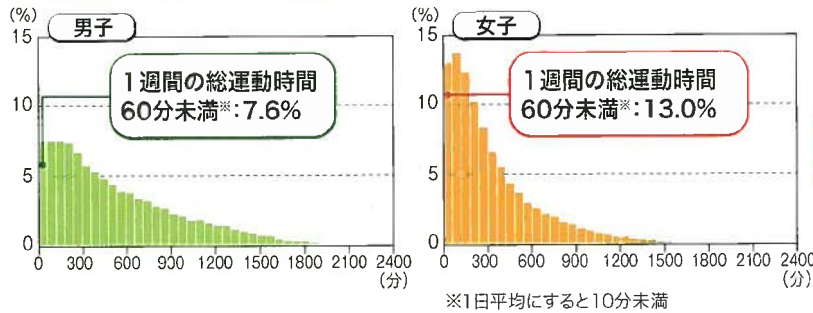
運動は、柔軟性やバランス能力を養いますが、それらに問題のある子どもがみられます。運動不足は、良い姿勢や足の発達にも影響があります。

## スクリーンタイムと運動時間

スクリーンタイムが長くなり、身体を動かす機会や時間が削られているようです。また、姿勢が悪くなり、頭痛、肩こりなど原因になります。

### 調査結果

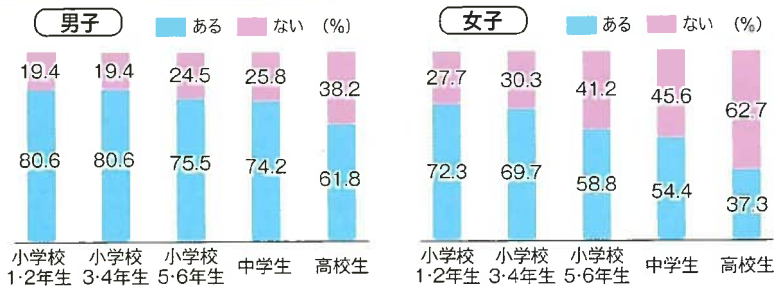
#### 1週間の総運動時間（小学校5年生）



望ましい運動量は1日60分以上とされている中、運動をしていない子どもが多く、特に男子より女子に多くみられました。

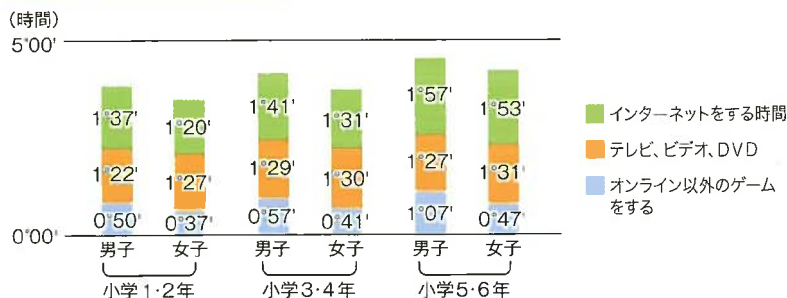
出典：スポーツ庁全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 令和元年度

#### 体を動かす習慣がある者の割合



学年が進むにつれて運動しない割合が増えていました。

#### スクリーンタイムの平均値



テレビ、スマートフォン・PC(インターネット)、ゲーム機器の使用時間を合計したスクリーンタイムは学年が進むにつれ長くなっていました。

# 望ましい行動



## 1日60分以上の運動時間を確保

1日60分以上の運動は健康維持と生活習慣病予防に有効であり、世界的にも目標として示されています。

### 日常生活の中にも運動のチャンスがいっぱい

近い距離は歩く、階段を利用する。お風呂掃除や床掃除などにも手足の関節を動かし柔軟性や筋力を鍛える要素がいっぱい含まれているので、家事のお手伝いを頼んでみましょう。

### 家族で運動の機会をもつ、休日のアウトドア体験

子どもと一緒にスポーツをしたり、観戦したり、話をするだけでスポーツ好きになる要因となります。休日を活動的に過すと、楽しい思い出もつくることができます。

### スクリーンタイムの制限

運動時間が少なくなった大きな原因はテレビ、スマートフォン・PC（インターネット）、ゲーム機器の使用。保護者と子どもの間で話し合って利用する時間を決めましょう。

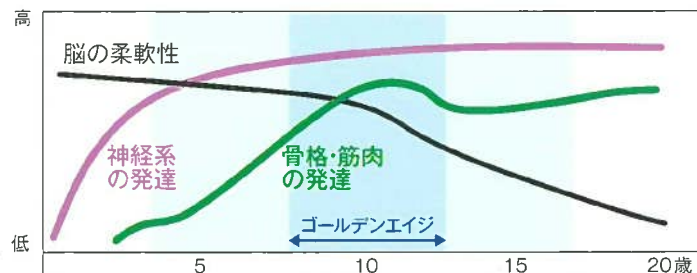
# 運動が大切な理由

## 運動能力の発達に大切な時期です

子どもの運動能力は、幼児期には基本的な動作ができるようになり、小学校ではそれらがさらに洗練され、小学校高学年頃から心肺機能の発達が顕著になり、負荷の大きい運動も可能になっていきます。



ゴールデンエイジの概念



上図のように、脳の柔軟性が保たれ神経系の発達と同じ期間に骨格や筋肉が発達するこの時期は、様々な運動の習得がしやすいと言われ、「ゴールデンエイジ」と呼ばれています。生涯を通じてスポーツを楽しむ継続するためにも子どものこの時期に運動することが大変重要なのです。

## 運動習慣の4つの効果

### 体力や運動能力の向上

疲れにくく、病気になりにくい体となります。また、運動能力によりけがや事故から身を守ります。

### こころの健康

ストレスを発散するとともに、集団活動やトレーニングの積み重ねにより、社会性やめげない心も形成されます。

### 身体の健康

生活習慣病になりにくい身体がつけられます。

### 学習能力の向上

身体をよく動かしていることが学習面でも良い影響がありそうです。

# 「2」 食事

食事は、三食とも栄養素を過不足なく摂ることが大切です。特に、「朝食の重要性」が注目されています。菓子類の食べ方や不健康なダイエットも食事のとり方と関わっています。

こ  
ん  
な  
心  
配  
が  
：

## 1日の生活リズムが整わない

朝食を欠食すると、栄養が不十分になり、午前中の脳や体も活発に動けません。昼食を食べ過ぎるなど、偏った食事習慣が身につくこととなります。

## 肥満やむし歯

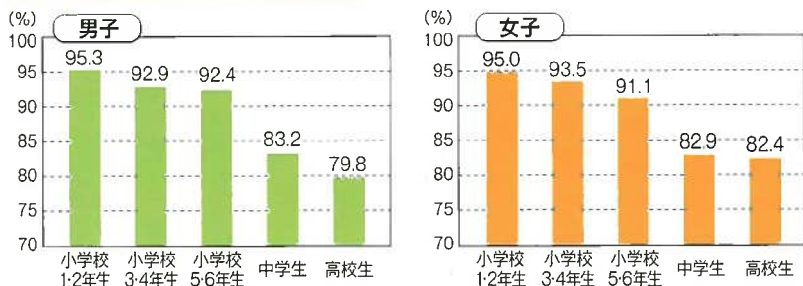
バランスの悪い食事、間食の食べ過ぎや何かをしながらの食べ続ける習慣は肥満やむし歯の原因になります。

## 骨密度への影響

骨密度が増え、骨が丈夫になるのは青年期までです。子どもの時の骨密度は、大人になった後の骨の健康と深く関連しています。

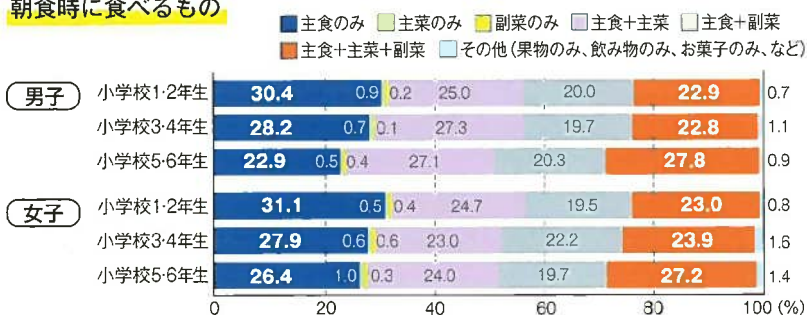
## 調査結果

### 朝食を毎日食べる子どもの割合



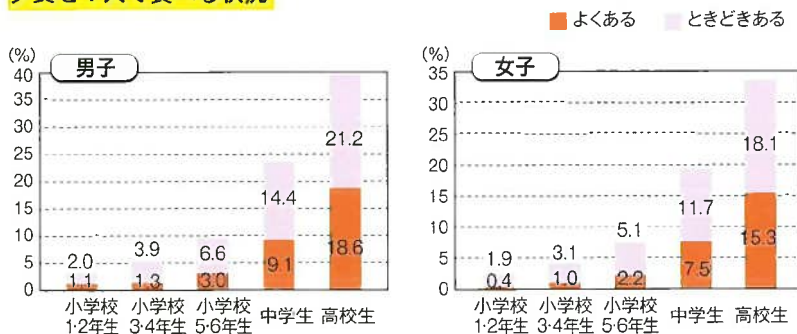
小学生に比べると中学生になると食べない人が増えていました。小学生の頃から朝食を習慣化することが大切です。

### 朝食時に食べるもの



主食のみの朝食が多く、栄養バランスの良い朝食を食べているのは全体の4分の1でした。1日のリズムを整える朝食でも主食+主菜+副菜を心がけましょう。

### 夕食を1人で食べる状況



夕食を1人で食べる事が「よくある」「ときどきある」は小学生で2~10%ですが、学年が進むにつれて多くなる傾向がありました。

# 望ましい行動



## 朝食は毎日食べましょう

朝食をしっかり食べることは体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるためにとても大切です。

## 栄養バランスのよい食事をとりましょう

健康なからだを維持したり、病気を予防するためにはバランスのよい食事が大切です。

## 食事は残さず食べましょう

食事を残す主な理由は「嫌いなものがある」「量が多い」。食事を残さない習慣をつくることで食事の量や質が整うことが期待できます。

## 食事は楽しくおいしく食べましょう

家族がそろって食事を食べることはコミュニケーションをはかったり、食事マナーを学ぶ機会にもなります。

## 菓子類は量を決めて食べましょう

お菓子の食べすぎは肥満やむし歯につながったり食事のバランスを乱す原因にもなります。何かをしながらお菓子を食べ続けないように、食べる量や時間を決めて間食を楽しみましょう。



# 栄養が大切な理由

## 栄養にはそれぞれ役割があります

**炭水化物** 脳がエネルギー源として使えるのは炭水化物に含まれるブドウ糖だけです。ご飯、パン、めん類などに多く入っています。

**たんぱく質** 脳のやる気を引き出し、精神を安定させる働きがあります。肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品に多く入っています。

**脂質** 脳の働きを良くしたり、考える力をスムーズにし、記憶する力の材料になります。油脂類、肉、魚、牛乳・乳製品、ナッツなどに多く入っています。

## 栄養バランスのよい食事



## よく噛むことの大切さ

最近よく噛まずに食べたり、かたいものよりやわらかいものを好む子供たちが増えています。よく噛んで食べることは、早食いや肥満を予防するだけでなく、歯の病気を予防したり、味覚の発達や脳の発達にも影響したり、言葉の発音がはっきりするなどの効用もあるといわれています。

# 「3」 睡眠

人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。また、子どもにとっては、成長ホルモンが分泌される時間であり、身体の発育・発達に欠かせません。

こんな心配が…

## 睡眠不足

睡眠は生活リズムの中でしめる割合が大きく、睡眠が不足すると健康状態に影響し、気力や体力、そして学力の低下の要因になることが指摘されています。

## 夜型の生活

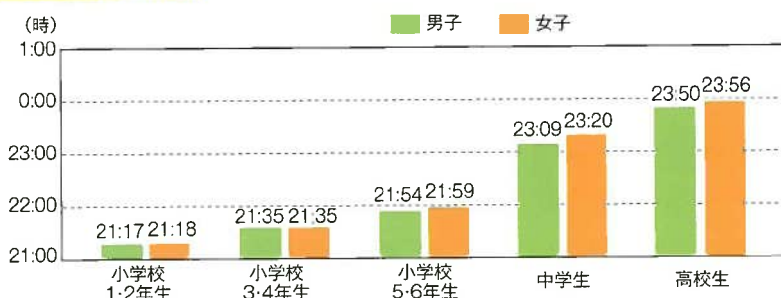
小学生は家族の生活習慣の影響を受けています。大人と一緒に夜更かしをしていませんか。

## 心身への影響

夜型の生活は、睡眠不足によって疲労がとれず、午前中の活動が損なわれたり、貧血やめまいなどの体調不良につながったりするリスクが高くなるとわれています。また、朝食を食べる時間が取れなくなります。

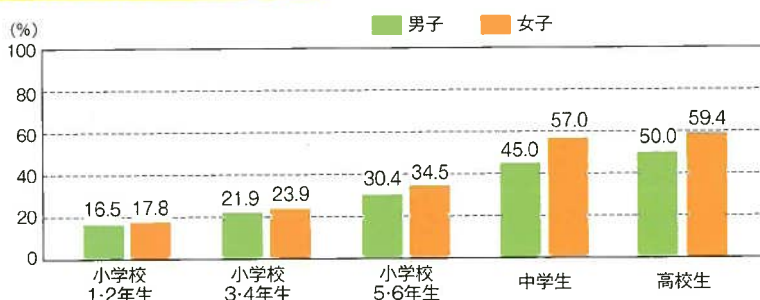
## 調査結果

### 就寝時刻の平均値



子どもたちの生活の夜型化は改善されていません。学年が進むにつれ就寝時刻は遅くなっていました。

### 睡眠不足を感じている者の比率



睡眠不足を感じている児童は学年が進むにつれ、増加していました。

### 睡眠不足を感じている理由の1位



小学生は、家族の生活の影響を受け睡眠不足になっていることがわかりました。

# 望ましい行動

## 快適に眠るおやすみプランを考えよう

生活リズムを整える際に重要なことは、子どもが行動を守るのではなく、生活リズムが心身に与える影響について理解し、自ら考えて適切な行動を選ぶことができるようにすることです。子どもの生活リズムの向上には保護者の意識の改善が大切です。



### 早寝のために早起き

朝にはカーテンを開けて朝の光をしっかり浴びましょう。

### 昼間によく運動する

体を動かすことで、よい睡眠につなげましょう。

### 部屋は暗くし、満腹で寝ない

光を遅い時間に浴びると、体内時計はまだ昼間だと錯覚するため、入眠時間が遅れてしまいます。スマートフォンやゲーム機器等からの光も刺激になります。就寝時刻の2時間前には終了しましょう。夜遅くの食事はやめましょう。

### 小学生には9時間以上の睡眠が必要

年齢に必要な睡眠時間を理解し、十分な睡眠をとるようにしましょう。



小児期に必要な標準睡眠時間

年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間00分
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分
15歳	8時間45分
17歳	8時間15分

出典:成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ からだの正三角形」

# 睡眠が大切な理由

## 体と脳を休ませる大切な睡眠

睡眠の深さにより「体を休ませる睡眠」、「大脳を休ませる睡眠」があります。

2つの睡眠は約90分のセットで一晩の睡眠中に数回繰り返されます。

また、脳には体内時計があり、太陽の光を朝に浴びてリズムがリセットされると体温や血圧も高めになって、起きて行動するのに適した状態が保たれます。



さらに詳しく知りたい方は・・・

『学校と家庭で育む子どもの生活習慣』改訂版  
をご覧ください。

<https://www.gakkohoken.jp/books>

学校と家庭で育む子どもの生活習慣

検索



本パンフレットは、(公財)日本学校保健会 児童生徒の健康状態サーベイランス委員会が編集・作成した「学校と家庭で育む子どもの生活習慣 改訂版」(2017年3月発行)を参考に、平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス結果も踏まえながら、児童生徒の生活習慣向上啓発委員会にて編集しました。

(公財)日本学校保健会 児童生徒の生活習慣向上啓発委員会 (五十音順)  
(令和2年3月末現在)

◎印：委員長

- ◎大関 武彦 浜松医科大学 名誉教授
- 北垣 邦彦 東京薬科大学薬学部 教授
- 鬼頭 英明 法政大学スポーツ健康学部 教授

(公財)日本学校保健会 児童生徒の健康状態サーベイランス委員会名簿 (五十音順)  
(令和2年3月末現在)

◎印：委員長

- 井上 文夫 京都女子大学家政学部生活福祉学科 教授
- 今井 孝成 昭和大学医学部小児科学講座 教授
- ◎大関 武彦 浜松医科大学 名誉教授
- 柏原 聖子 多摩市立愛和小学校 校長
- 杉浦 令子 和洋女子大学家政学部健康栄養学科 准教授
- 土屋 隆裕 横浜市立大学データサイエンス学部データサイエンス学科 教授
- 花木 啓一 鳥取大学医学部保健学科 教授
- 平野 浩一 浜松市発達医療総合福祉センター センター長
- 五十嵐 多恵 東京医科歯科大学医学部付属病院眼科学教室 助教

制作協力



Otsuka 大塚ホールディングス株式会社

大塚グループは生命関連企業として、子どもたちの健康づくり、学校保健に貢献します。