

生活習慣一週間調査から見た

鷹栖町 子ども白書

平成21年から平成30年までの10年間の生活習慣調査によるデータ分析

平成31年4月



鷹栖町生活習慣見直し運動推進プロジェクト



鷹栖町子ども白書

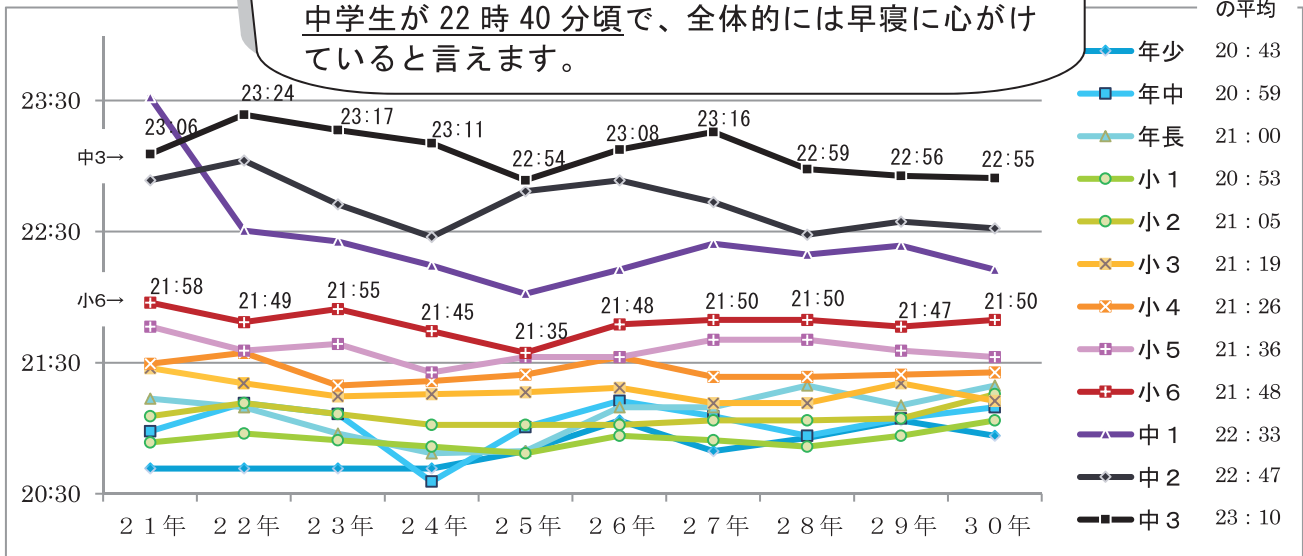


鷹栖町は、子供たちの生活習慣の確立が、健全な生活、そして確かな学力の定着に結びつくと考え、10年前から「生活習慣見直し運動」を関係機関等の協力を得て実施してきました。

ここでは、生活習慣一週間調査の10年間のデータから、現在の「鷹栖町の子供たちの姿」をまとめ、プロジェクト会議で出された意見や方策などを紹介します。

就寝時刻

学年が進むにつれて就寝時刻は遅くなっています。数名の児童生徒は深夜まで起きている実態もありますが、鷹栖町の子供たちの就寝時刻を平均すると、幼児が20時50分頃、小学生が21時15分頃、中学生が22時40分頃で、全体的には早寝に心がけられていますと言えます。



提言1 夜ふかしせずに、早寝・早起き・朝ごはん！

夜ふかしは、大人にとっても体への負担が大きく辛いものです。毎日決まった時刻に寝床へ入り、十分な睡眠時間をとることが大切です。

夜ふかしの原因を見つけて、改善するように心掛けましょう。

夜に眠れない子には、就寝の1時間半前頃に入浴したり、TVを消して部屋を少し暗くしたりするといった「**入眠の儀式**」を繰り返す方法や、「**すいみん表の活用**」という方法が効果的だそうです。



「すいみん表」は、睡眠の状況を記録するもので、子供本人と家族とが「目で確認」でき、改善意欲が高まります。静かな「特効薬」の1つです。

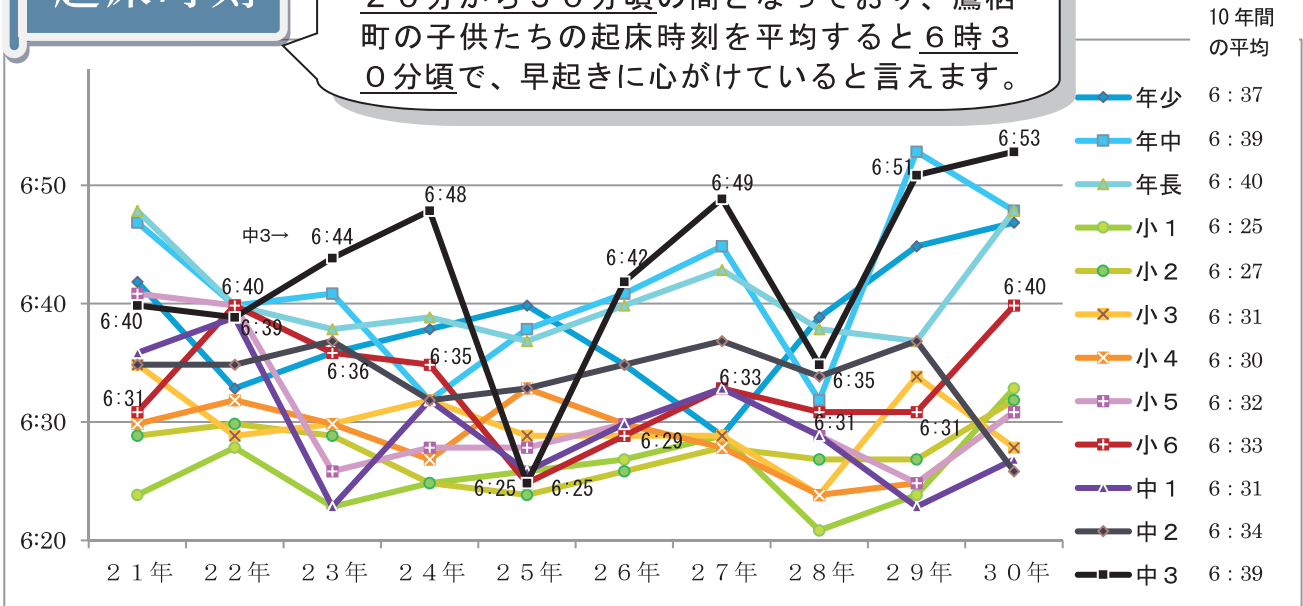
<夜ふかしすると…>

◇子供の体をたくましく成長させるためのホルモンが、たくさん出なくなってしまう。

ホルモン等	分泌リズム	主な役割	意識すること
成長ホルモン	寝入りばなに分泌がピーク	身体の成長を促し、脂肪を分解する。	・寝る直前までのテレビやゲームは控える。
メラトニン	暗くなると分泌されはじめ、深夜にピーク	体温が下がり、スムーズな入眠が促される。抗酸化作用でガンの発生を抑制したり、思春期まで第2次性徴が始まるのを抑えたりする。	・就寝後には部屋の電気を消す。(豆電球程度OK)
セロトニン (神経伝達物質)	朝、起床後に分泌が活発。日中規則的に分泌	朝の光、歩行や体操、呼吸等のリズムカルな運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにする。	・部屋のカーテンを開けて朝の光を入れる。 ・朝ごはんを食べる。

起床時刻

登校（園）時刻を目処に、起床時刻は6時20分から50分頃の間となっており、鷹栖町の子供たちの起床時刻を平均すると6時30分頃で、早起きに心がけていると言えます。



提言2 朝日のパワーで さわやかモーニング！

起床時刻には、カーテンを開け、「朝日のパワー」に触れましょう！
朝日を浴びてあいさつをし合えば、気分も爽快！

天気の良い日には、家族で外に出て、体操やウォーキングなど、軽い運動をしましょう。家族の会話も弾んで食欲もアップ！



ゆとりある起床時刻に

早朝に「早く！早く！！」と子供を急がせないためには、起床から洗顔、運動、朝食、排便、園や学校の準備といった「ゆとりある時間」がとれる起床時刻が大切です。調査結果の分析からも、早寝に心がけて「6時30分までの起床」をお勧めします。

朝日がリセットしてくれます

地球は約24時間で1回転し、昼夜を繰り返します。私たちの体には、このリズムを手がかりに時を刻む能力や体内時計が備わっていますが、1日25時間のサイクルだそうです。

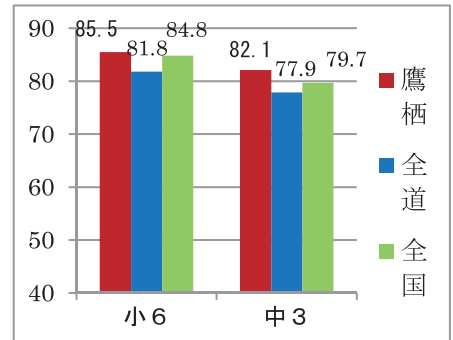
『カーテンを開けて朝日を浴びる』ことで1時間のズレをリセットし、体の正しい24時間のリズムにスタートさせることができます。

決まった時間に起きる習慣

毎朝、決まった時刻に起きる習慣をつけると寝る時刻も決まり、体温やホルモン分泌のリズムが整い、日中の活動や心身の健康度がアップします。

脳が「大体の起きる時間」を覚えることが大切なのです。

朝食をとる子供の割合（H30,%）



早寝早起きで「朝食」を！

*朝食をとらない理由は、

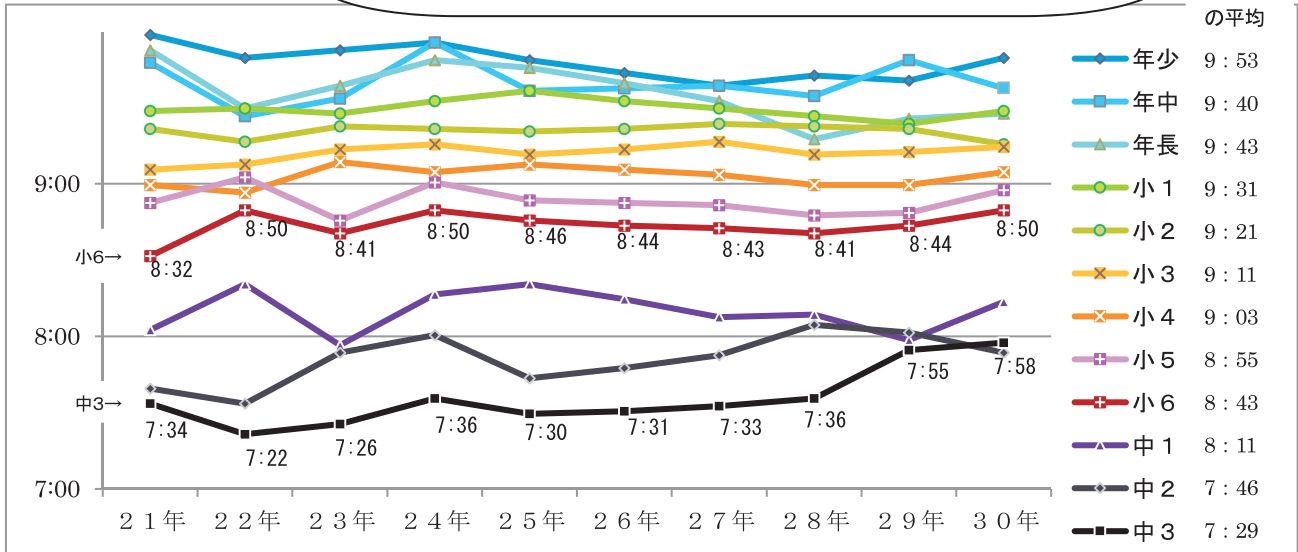
「食べる時間がない」と「食欲がない」の合計が8割を越えるという調結果もあり、毎日の「早寝早起き」の習慣づくりや軽い運動などが大切です。

早起きチェック！

- 朝起きたら、カーテンを開けよう。
- 朝起きたら、顔を洗おう。
- 家族と「おはよう」のあいさつをしよう。
- 食器の用意や片付けなど、お手伝いしよう。
- ご飯を食べたら、歯をみがこう。

睡眠時間

学年が進むにつれて睡眠時間は短くなっており、鷹栖町の子供たちの平均は、中学生が約7時間45分、小学生が約9時間15分、幼児が約9時間45分で、ほぼ睡眠時間を確保しています。



提言3

たっぷり睡眠で元気にスタート！

必要な睡眠時間には個人差がありますが、一日の疲れを取り、翌朝にすっきりと目覚めるためには、発達段階に合った睡眠時間を確保することが大切です。

早寝早起きの習慣をつけましょう。



幼児・小学校低学年
の目安は10時間

小学校中・高学年
の目安は9時間



中学生の目安は
8時間



睡眠の質を
高めるために

日中に、適切な運動量
を確保しましょう。

寝る子は育つ

睡眠をとることで、幼稚園や保育園、学校での疲れやストレスを取り除き、脳や体を休ませるだけでなく、子供の成長に大切な役割を果たす、いくつかのホルモン（1P参照）が分泌されます。

「寝る子は育つ」という諺は、科学的にも根拠があるのです。



睡眠時間が減ると…

・レム睡眠という浅い眠りの回数が減ってしまいます。

*レム睡眠の間に、脳は昼間に勉強したことや経験したことを復習して、記憶として書き込んでいます。レム睡眠の回数が減ると、せっかく勉強したことが記憶に残りません。

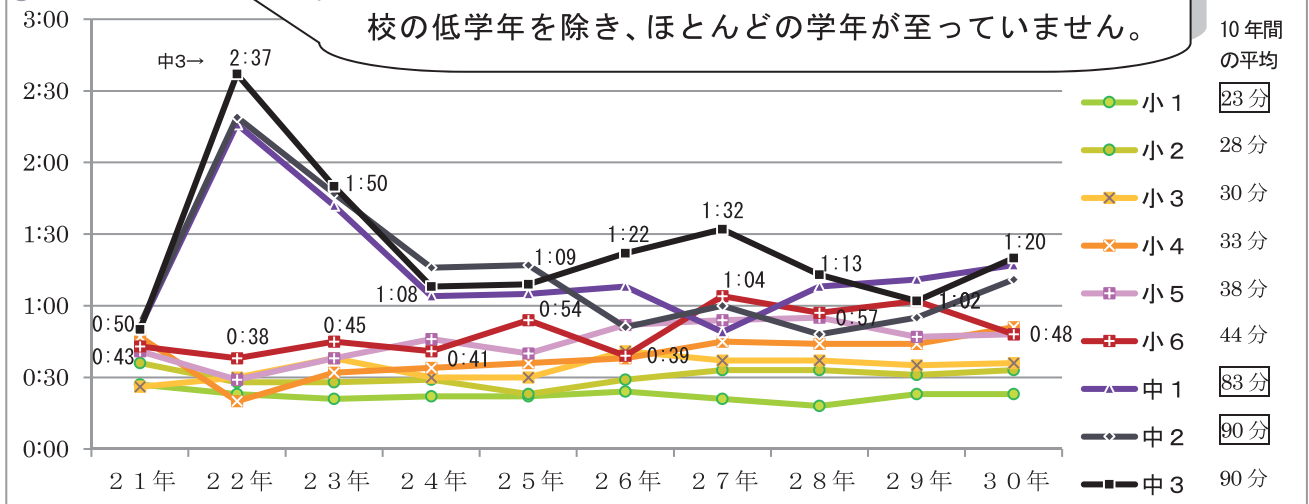
・脳に記憶を書き込むために働く海馬（かいば）という部分が、大きく発達しません。

◎眠りのリズムを整え、脳がレム睡眠の間に、勉強したことをしっかり記憶するためには、夜は部屋を暗くし、音楽やテレビを消し、携帯電話の電源を切って寝ないと、皆さんが寝る前にした努力が無駄になってしまいます。

<川島隆太（東北大学教授、医学博士）「元気な脳が君たちの未来をひらく」より>

学習時間

学年が進むにつれて学習量は増えていますが、生活習慣プロジェクト会議が推奨する時間までには、小学校の低学年を除き、ほとんどの学年が至っていません。



提言4

家庭学習と読書で学力アップ!



学力向上には、家庭学習と読書の時間の確保が大切です。知識の修練と定着には、家庭学習が不可欠です。

発達段階に応じて、学習時間を少しずつ無理なく増やしていきましょう。

生活習慣プロジェクト会議が推奨する時間

学年	家庭学習（1日当たり）	10年間の平均
小1	1×10分+10分= 20分	23分
小2	2×10分+10分= 30分	28分
小3	3×10分+10分= 40分	30分
小4	4×10分+10分= 50分	33分
小5	5×10分+10分= 60分	38分
小6	6×10分+10分= 70分	44分
中1	7×10分+10分= 80分	83分
中2	8×10分+10分= 90分	90分
中3	9×10分+10分=100分	90分

*土日や長期休業中も、自ら学習する習慣を身に付けることが大切です。平日の2～3倍の時間を目安にしましょう。

家庭学習の意義

- ①学習内容の定着
特に漢字や計算などは、毎日繰り返し練習することで定着します。
- ②脳の活性化
脳も手足の筋肉と同じように、毎日繰り返し使うことで活発に働くようになります。
- ③学ぶ習慣をつける
毎日家庭学習を続けることにより、自ら進んで学ぶ習慣が身に付きます。
- ④がまん強さ・根気・集中力をつける
最大の敵であるテレビやゲームなどの誘惑に勝つことにより、がまん強さや根気、集中力が養われます。
- ⑤家族のふれあい
「本を読んでいる時に横で聞いてあげる」「わからないときに助けてあげる」など親とのコミュニケーションが精神を安定させ、心身も頭脳も健やかに育ちます。

学力は生きる力の基礎!

21世紀は、新しい知識・情報・技術が飛躍的に重要性を増すとされています。

そんな世の中でたくましく生き抜くために、やはり学力をしっかり身に付けることが大切です。

学校で習うことは生きる力の基礎となります。

幼児期に大切なことは、

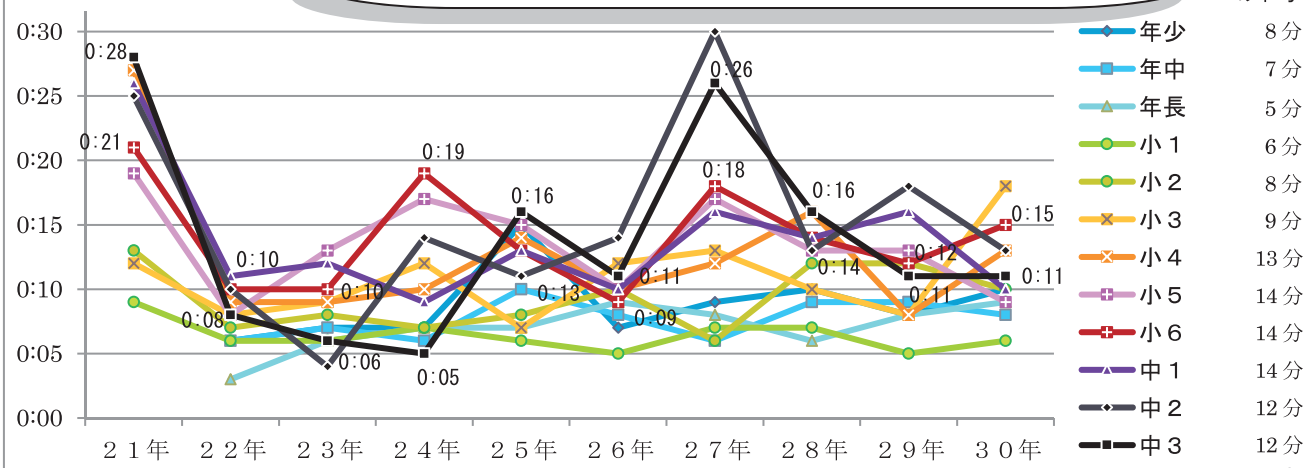
- ① 生活リズムの安定としっかりした挨拶・返事!
- ② 興味や欲求を満たす関わりや見守り!
- ③ 体を動かし、友と関わる、いろいろな遊び!

家庭学習では、学校の学習内容が確実に身に付くように復習したり、興味のあることを進んで調べたりすることが大切です。

効果的な家庭学習の仕方について先生と相談してみましょう!

読書時間

鷹栖町の平均としては、幼児への読み聞かせが約7分、小学生の読書が約9分、中学生が13分となりました。児童生徒や保護者の反省・感想の中で一番多かったのが、「読書時間を増やしたい」という内容でした。

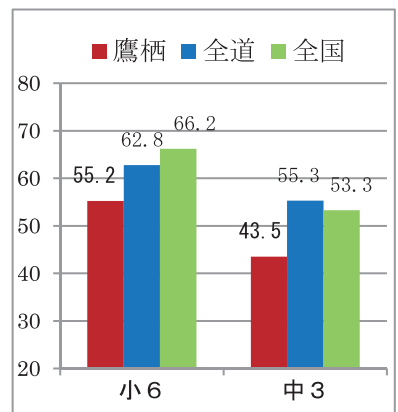


提言5 **読み聞かせや読書は、大切な心の栄養！**

読書からは、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、想像力を豊かにし、人生をより深く生きる力を育むことができます。

また、集中力が身に付き、しっかりとした考え方ができるようになります。1日10分以上の読書習慣を身に付けましょう！

1日10分以上読書をする割合(H30、%)



子供を本好きにするためには <子ども富貴堂：福田店長の講演より>

- ①子供の回りに本を置いておく。(家庭にも絵本等が目につく環境を)
- ②子供に本を読んであげる。(寝かしつけにでもよい)
- ③大人が本を読む姿を見せる。(雑誌でもよい)
- ④本のある場所に連れて行ってあげる。(図書館、本屋等)

家庭においては、図書館等を活用し、様々なジャンルの本を読んで読書の幅を広げ、読書の質を高めることが大切です。

<読書（読み聞かせ）活動の充実について>

- 本の表紙の絵が見えるなど、本の置き方を工夫する。
- プレゼントを図書カードや素敵なブックカバーにして、本を買いたくなる工夫をする。
- 「読書通帳」等に本のタイトルや読んだ日を記録する。
- 待ち合わせは、本屋や本コーナーにする。
- 本屋や図書館に親子で行くようにする。
- 週に何回か『読書の日』を決めて、家族で取り組む。
- 新書のみならず、定番の絵本を見直して充実する。
- 脳科学的には、『800字程度の文章を音読する』ことが、**脳の活性化**にとってもよい。
- 読みたくなるように、親の本を読む姿が大切である。
- 保育園等が本を購入する際は、**保護者にリクエスト**を取るなどして興味をもってもらう。
- 学級文庫を充実し、気楽に本を手にとれるようにする。
- 発達段階に向けた本、季節の特集、クイズを取り入れるなど、**図書委員**等が紹介する。

幼児の読み聞かせは、読書好きにする絶好のチャンスです。布団に入って5分でも10分でも…。

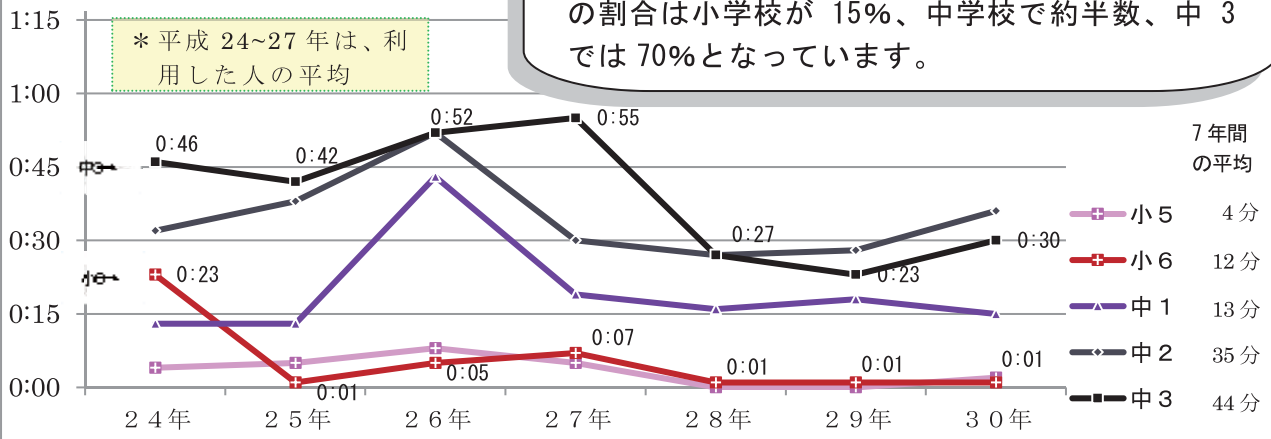
読み聞かせは、子供にとって本に親しむ時間であると同時に、お父さん・お母さんと接することのできる嬉しい時間なのです。

家で過ごす時間は限られています。何を優先するかを考え、**土日も含めた一週間の中で、こつこつと積み上げましょう！**

元NHKアナウンサーの鈴木健二さんは「学校の成績をよくしようと思ったら、**テレビを見る時間を半分にして本を読もう**」と言っています。

メール・スマホ時間

学年が進むにつれメールをする人数と時間が増えています。平均すると、小学校高学年が10分、中学生が30分となりました。また、メール使用の割合は小学校が15%、中学校で約半数、中3では70%となっています。



提言6 親子で一緒にルールづくりを！

近年、スマートフォンや携帯ゲーム機等でインターネットを利用したトラブルや事件が社会問題になっています。

特に、中学・高校においては、SNS (Facebook、Twitter、LINE、Instagram等) や動画共有サイト、掲示板などによる被害、犯罪、いじめ・悪口などが大きな問題となっています。

未成年のスマホやネットトラブルの責任は保護者です。

スマートフォンや携帯ゲーム機等を持たせる際には、保護者が危険性や対策をしっかり理解し、子供と「家庭のルール」をつくりましょう。

＝メールやスマホなどの家庭のルールとポイント＝

- * 「家庭のルール」をしつけの一面として考えてみましょう！
- * 金銭感覚やマナーを学び、時間の管理を身につけるでしょう。
- * 親からの一方的な押し付けにらず、お互いが納得できるルールづくりが大切です。

【〇〇家のルール】(例)

〇メール等に、うそや人を傷つける内容を絶対に書かない。

読む人の立場に立って、読み返してから送る。

大げさな表現、根拠のない情報の発信はしない。

自分が言われて嫌だと思ふことは書かない。

〇自分や友人の個人情報を書き込まない。(又は、親に確認する)

* 名前、住所、電話番号、アドレス、ID、パスワード、写真、位置情報 など

〇食事中や夜 () 時以降は使用しない。

* 部屋に持ち込まない。電源を切る。保護者に渡す。など

〇自転車運転中や歩きながらは使用しない。

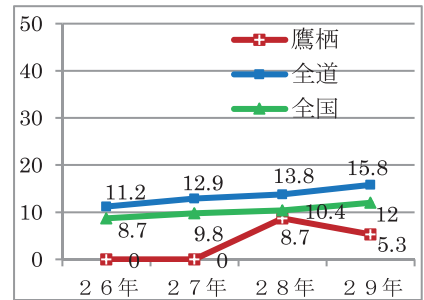
〇公共施設 (電車、病院、店舗、図書館など) での利用はしない。

〇会員登録やアプリのダウンロード、有料サイトへのアクセスや契約、設定変更は、保護者に確認する。

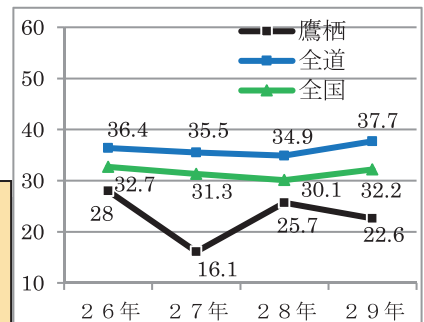
〇ルールを破った場合は、() ヶ月間使用しない。

〇毎月の携帯電話の利用料金明細を親子で確認する。

平日、1日当たり2時間以上、携帯電話やスマホで通話やメール、インターネットをする児童生徒の割合



<小6> (%)



<中3>

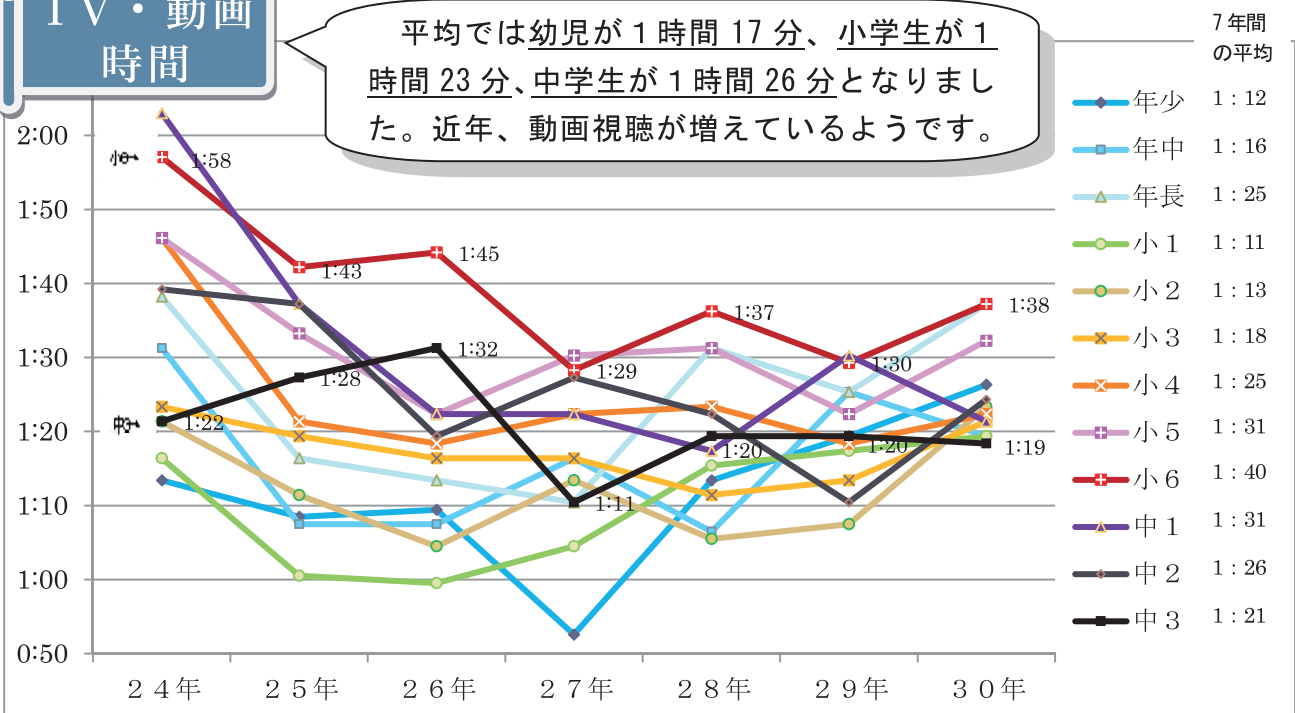


フィルタリング

携帯電話会社は、18歳未満の青少年が利用する場合は、保護者から不要との申し出がない限り、有害情報をカットするフィルタリングサービスを提供する義務があります。

TV・動画時間

平均では幼児が1時間17分、小学生が1時間23分、中学生が1時間26分となりました。近年、動画視聴が増えているようです。



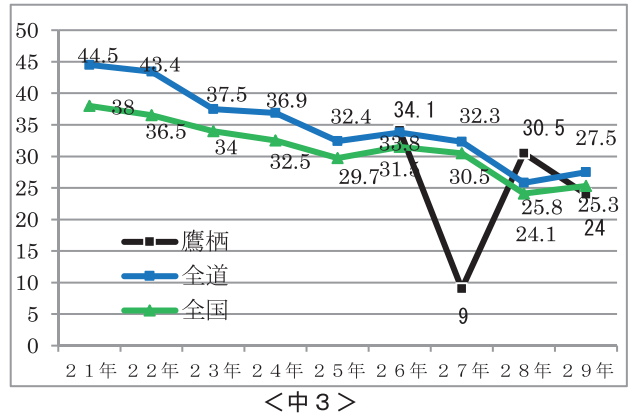
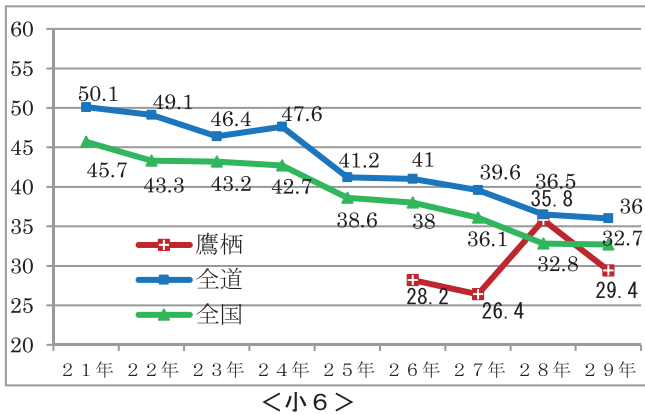
提言7 決めよう “見る番組”と“見る時間” (TVや動画など)!

気楽で楽しいことは長時間になりがちですが、時間を意識し、けじめをつけることで、自律心や集中力を高めることができます。

見たい番組を選び、時間を決めて視聴できるようになりましょう!



平日、1日当たり3時間以上、テレビやビデオ、DVDを見たり聞いたりする児童生徒の割合(%)



寝る前の強い光に注意!

寝る前にテレビ画面が発する強い光を浴びると、脳が昼と勘違いし、眠りを誘導するホルモン「メラトニン」の分泌が低下してしまいます。

また、睡眠のリズムが乱れて免疫機能が低下し、風邪を引きやすくなるそうです。

見る番組や見る時間を強い意志で!

テレビや動画鑑賞が家庭での時間を窮屈にしています。就寝までに「何が大切で、何を優先するか」ということを考え、強い意志で実行しましょう。

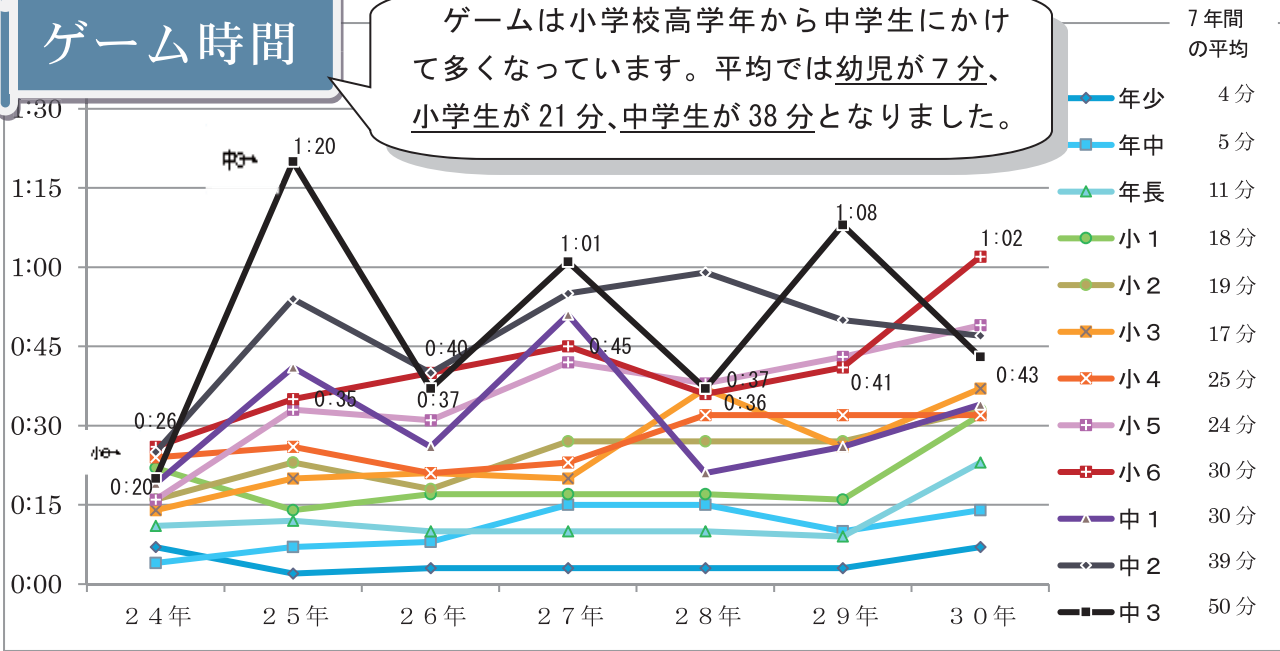
メディア接触と心や体

長時間のテレビやビデオ等のメディア接触によって、運動不足や睡眠不足、対話の減少に伴う対人関係の障害、イライラ感や攻撃性の増大、交感神経過緊張、免疫機能低下、肥満など、心と体に様々な問題が生じてしまいます。

家族みんなで、ノーテレビデーやノーゲームデーなどを実施してみませんか。

ゲーム時間

ゲームは小学校高学年から中学生にかけて多くなっています。平均では幼児が7分、小学生が21分、中学生が38分となりました。



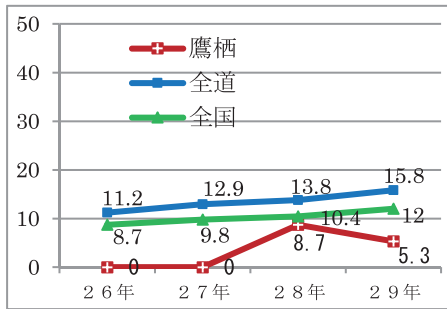
提言8 ゲームを減らして、家族団らんの時間を!

テレビゲームやスマートフォン等を使ったゲームは、夢中になると長い時間してしまいます。全国の調査では、テレビ視聴やゲーム時間の多い子は体力が低い傾向にあります。また、平日のゲームが家庭での生活時間を窮屈にし、家族団らんの時間も奪ってしまいます。

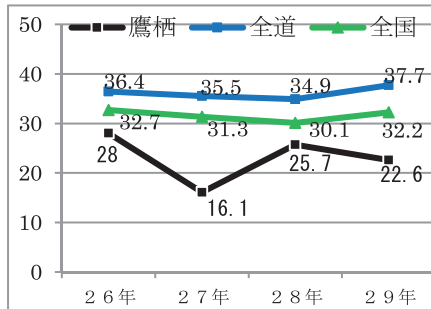
ゲームで遊ぶ場合は、土・日曜日に時間を制限して遊んだり、「体を動かす活動」や「体験活動」、「読書活動」に親しむなど、家族で話し合ってみませんか。

平日、1日当たり2時間以上、テレビゲームをする児童生徒の割合(%)

(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含む)



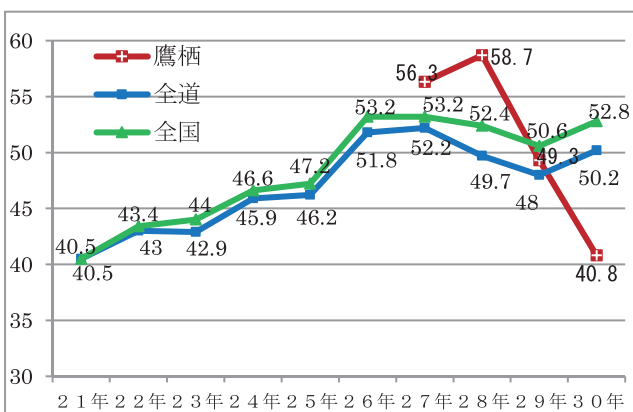
<小6>



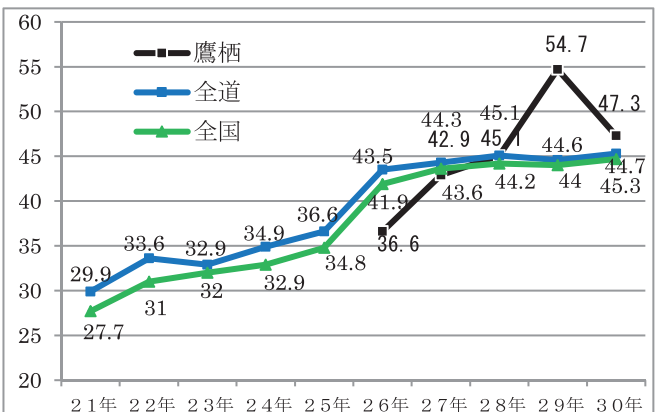
<中3>

注意!
 脳を興奮させるゲームを寝る前にすると、体がクタクタでも、脳は興奮状態のため、スムーズな眠りに入れません。
ゲーム時間を制限し、寝る1時間前にはゲームを止めましょう。

家の人と、学校での出来事について話をしている人(%)



<小6>



<中3>

子供の成長には、何ととっても家族そろっての「朝食」が一番です。しっかり食べて朝食100%摂取を目標にしましょう！

家族一緒に楽しく食事をすれば、子供のコンディションがわかります。



食欲がないときは、牛乳1杯とバナナ1本でもOKです。



胃に何か入れなければ、体も脳も目覚めません。

朝食は、人間が元気に活動するエネルギーです。



＝ 育てたい“食べる力” ＝

【幼児期】— 食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう —

- おなかやすくリズムがもてる。
- 食べたいもの、好きなものが増える。
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。

＜幼児期＞

睡眠や食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期です。

【学童期】— 食の体験を深め、食の世界を広げよう —

- 食事のバランスや適量がわかる。
- 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ。
- 自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる。

＜学童期～思春期＞

様々な学習を通して、栄養バランスや食料の生産・流通から食卓までのプロセスなど、食に関する幅広い知識を習得する時期です。

【思春期】— 自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になろう —

- 食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる。
- 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる。
- 食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる。



＝ 小さいうちから意識させたい食習慣 ＝

- * 「食習慣」は、子供のその後の人生にずっと影響を与え続けます。
- * 「これならできるかも！」と思えることを今日から始めてみましょう。
- * 子供が食事を好きになり、健康になることは、“ママとパパからの大切なプレゼント”です。

1日3食、同じ時間の食事を！

- 幼少期の食事のタイミングは、生活リズムそのものを作ります。
- 食事を3回に分けることで、栄養分をしっかり吸収できます。
- 朝食はカラダと脳を動かし、眠りで下がった体温を上げるために大切です。



小さいうちから“よく噛む”習慣を！

- 一口で20～30回噛むと、満腹感が高まり、食べすぎ防止にもなります。
- だ液がたくさん出て消化吸収がよくなり、虫歯予防にもなります。



「栄養バランス」を！

- 子供の食事では、野菜を意識的に摂らせることが重要です。
- 小さいうちから色々な食材を口にすることは大切な食育です。
- 食材に「こんな味やにおいがある、食感がある」ことを体験させましょう。



食事の味付けを

- 家庭の味付けがそのまま、その子の好みになります。
- 濃い味付けに慣れた子は、後から薄めの味付けにしても、なかなか満足できません。
- “わが子の味覚をつくる”という気持ちで、注意して味付けを決めましょう。

お菓子やジュース、食品添加物に注意！

- 「ジュース」や「スナック菓子」「加工食品」のとり過ぎに注意。
- 子供の頃からの長期間の添加物（合成着色料や保存料等）摂取は要注意。
（多くの大手スーパーの惣菜等にも入っています。）



日本食の大切さ！

味噌汁等の日本食の良さや栄養のバランスを大切に、『食べる力』を育てましょう。

マメ、ゴマ等の種実類、カメ等の海藻類、や菜類、さかな類、しいたけ等のきのこ類、いも類、こう素等の発酵食品

食べることを楽しいと感じる食事環境を！

- 一人で食べると、テレビを見ながら、お行儀も悪くなり、楽しい時間とは感じられません。
- “家族が揃って話をしながら楽しく食べる体験”をした子供は、食事が好きになります。

運動習慣

提言10

「1日60分」以上の運動時間を確保！

心と体を大きく育てよう！

体力は、人間の活動の源であり、健康維持や、意欲や気力などの精神面の充実に大きく関わっています。「生きる力」を支えるとても大切な要素です。

体を動かした後は、体も心もすっきり。
おなかもすくし、夜は眠くなります。

幼少期の体験が豊富なほど、やる気や生きがいをもっている人が多いという調査結果もあります。

子供は、遊びやスポーツを通して人と関わり合うことで、社会性の発達を促し、ルールや規範を理解し遵守することの大切さを学びます。

* 年下の子供は、ルールを守ることや我慢することを学びます。

* 年上の子供は、思いやる心やリーダーシップ、責任感を養います。

* スポーツ以外にも、次のようなものが考えられます。また、身近な地域でも様々な活動が行われています。積極的に取り組んでみましょう！



歩行



ゆっくり歩くだけでも安静時の約4倍の運動量

ゆっくりとしたジョギング（6倍）は、歩くスピードを速めることで運動量は増加します。

* 毎日の登下校で歩くことは、体力づくりにとても大切です。



縄跳び

縄跳び（12倍）は手軽にでき、体力づくりに最適です。

家の手伝い



家の手伝いも立派な運動です。

浴室清掃（3.5倍）、冬季の雪かき（6倍）

掃除機がけ（3.3倍）、モップがけ（3.5倍）、床磨き・浴槽磨き（3.5倍）

その他にも



体操（3.5倍）、ラジオ体操（4倍）、水泳（5.3倍）、サイクリング（8倍）

ボウリング（3倍）、階段上り（4倍）、

重い荷物運び（8倍）、部屋の片付け（4.8倍）





鷹栖町生活習慣見直し運動推進プロジェクト会議からの
「10の提言」はいかがでしたか？

【提言 1】 夜更かしせずに、早寝・早起き・朝ごはん！

【提言 2】 朝日のパワーで、さわやかモーニング！

【提言 3】 たっぷり睡眠で、元気にスタート！

【提言 4】 家庭学習と読書で学力アップ！

【提言 5】 読み聞かせや読書は、大切な心の栄養！

【提言 6】 親子で一緒にルールづくりを！

【提言 7】 決めよう“見る番組”と“見る時間”！

【提言 8】 ゲーム時間を減らして、家族団らんの時間を！

【提言 9】 家族で楽しく朝ご飯！

【提言 10】 「1日60分」以上の運動時間を確保！



「継続は力なり」であり、「努力は決して裏切らない」ものです。
毎日のたゆまぬ努力は、未来に生きる子供たちに成長の証として、
「自律的態度」や「計画的な行動力」そして「大きな志」を贈ってくれる
ものと信じています。

10年間の取組とご協力に心から感謝申し上げます。

一週間調査アンケートから、子供たちからは「自律的態度」に変化していく児童生徒の存在が確認されています。また、保護者からは、真剣にお子さんの生活習慣を考え努力している保護者の存在も確認できました。＜最後にご紹介します。＞

ゲームをしていないのはいいけれど、しっかりとこれからも勉強や早ね早起きをしていきたいです。時間があるときは読書もしたいです。（小学4年生）

睡眠時刻は遅かったが、早起き出来て良かったです。今後も規則正しい生活で健康な体を目指していきます。（中学1年生）

生活のリズムが悪いことが改めてわかりました。このアンケートを生かして、生活のリズムを直していきたいです。（小学6年生）

早寝早起きはとても大切なことと日々意識しながら過ごしています。子どもたちも寝る前の絵本の読み聞かせを日課にすると、外が明るくても喜んで布団に入ってくれます。

鷹栖町の子どもたちが早寝早起きで健やかに育ってくれることを願い、これからも努力していきます。（幼児の保護者）

生活リズムを見直せてよかったです。自分で気付くことができたので、改善を期待しています。まずは、夏休みに時間を決めて行動できるよう話し合い、協力していこうと思います。（小学生の保護者）

部活もやっているのので、限られた時間の中でどう過ごすか、気持ちの切り替えを考えて生活してください。これからも、できる限り応援します。（中学生の保護者）