

# 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」は、高血圧や糖尿病などが代表的で、  
ライフスタイルと深く関連しています。

しかし、これは大人になってからの問題でしょうか？

生活習慣病の予防は、子どもの時期に健康的な生活習慣を

定着させることができるかが重要となります。

望ましい生活習慣をどのように育んでいくか、

お子さんと一緒に考えていきましょう。

## 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(スマートフォン等によるインターネット、  
テレビ、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
- 元気がないときがある



### 今の子どもの健康課題

- 1 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、パン等の主食のみ
- 4 菓子類を食べることによる肥満やむし歯の増加
- 5 就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短縮
- 6 ストレスの増加

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

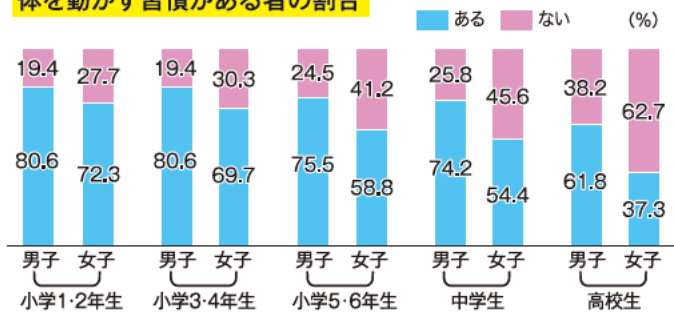
運動能力は子どもの頃から様々な運動経験を積むことにより発達します。発達時期に運動経験がないと、運動が苦手になることがあります。

## 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、姿勢や足の発達にも良くない影響があります。

### 調査結果

#### 体を動かす習慣がある者の割合



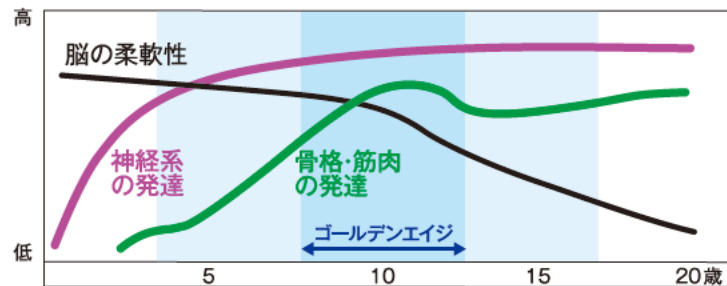
学年が進むにつれて運動しない割合が増えていました。

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です。

### 運動習慣を身につけることの4つの効果

#### 体力や運動能力の向上

疲れにくく、体力の向上につながります。また、運動能力の向上により、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、集団活動や運動の積み重ねにより、社会性やめげない心も育まれます。

#### 体の健康

病気になりにくい体がつくれます。

#### 学習能力の向上

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。



# 望ましい行動

## 1日60分以上の運動を

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、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。休日を活動的に過ごす、楽しい思い出をつくることができます。



## さらに気になる話題「熱中症対策」

暑さの中でのスポーツ活動は熱中症に注意が必要です。対策を知っていれば防げる病気です。

### スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

#### 1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

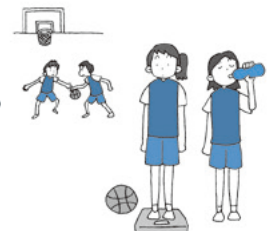


#### 2. 急な暑さに要注意

熱中症は、急に暑くなったときに多く発生しています。暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

#### 3. 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときは、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。



#### 4. 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入れには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。

#### 5. 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。



出典：(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より抜粋

# 「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。菓子類の食べ方にも気をつけましょう。

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働きません。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。

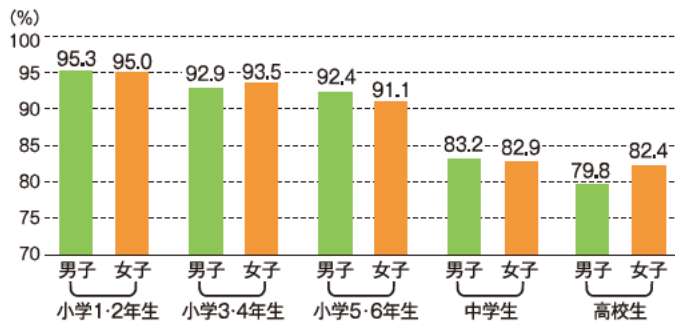
## 骨密度への影響

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、中学生は食べない人が増えていました。

食事が大切な理由

## 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。

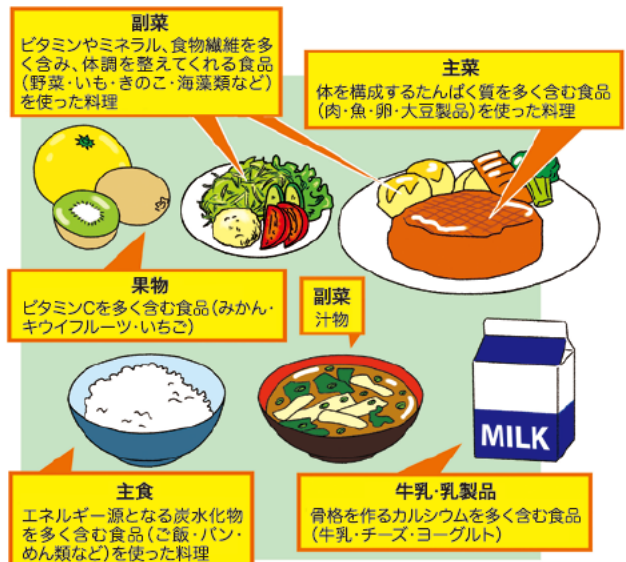
### たんぱく質

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。

### 脂質

脳の働きを良くする、考える力をスムーズにする、記憶する力の材料になります。

## 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て、かたいものよりやわらかいものを好む子どもたちが増えてきました。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、味覚や脳の発達にも影響したり、言葉の発音をはっきりするなどの効用もあるといわれています。また、食後は正しく歯を磨くことも大切です。

# 望ましい行動

## 朝食は毎日食べましょう

朝食は体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるためにとても大切です。一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。



## 栄養バランスのよい食事を

健康な体を維持し、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。丈夫な骨に成長させるため、牛乳・乳製品などのカルシウムを多く含む食品をとりましょう。

## 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」です。食事を残さない習慣を身につけることで食事の量や質が整うことが期待できます。

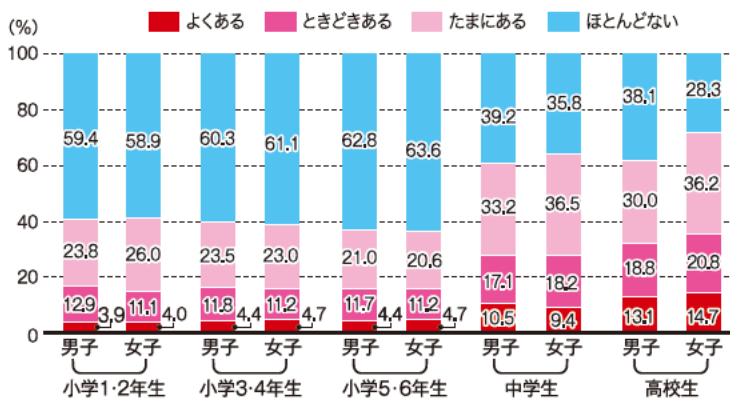
## 食事は楽しくおいしく食べましょう

家族で食事を食べることはコミュニケーションをはかったり、食事マナーを学んだりする機会にもなります。



## さらに気になる話題「肥満やむし歯」

### 菓子類を食べ続ける頻度



菓子類を食べ続けると答えた人は、学年が進むにつれて多くなる傾向です。

### こんな心配が

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

### 菓子類は量を決めて食べましょう

菓子類の食べすぎは肥満やむし歯につながり、食事のバランスを乱す原因にもなります。何かをしながら菓子類を食べ続けないように、食べる量や時間を決めましょう。





# 「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、体の発育や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占める割合が大きく、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

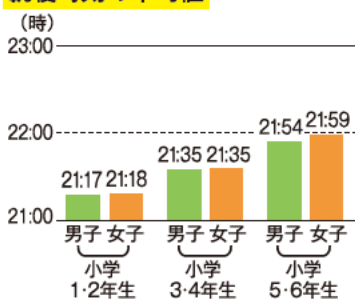
小学生は家族の生活習慣の影響を受けています。大人と一緒に夜更かしをしていませんか。夜更かしをして朝起きる時刻が遅くなり、朝食を食べる時間が取れなくなります。

## 心身への影響

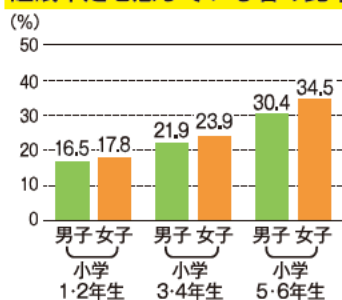
夜型の生活は、睡眠不足によって疲労がとれず、午前中の活動が損なわれたり、朝食欠食による貧血やめまいなどの体調不良につながったりするリスクが高くなるといわれています。

### 調査結果

#### 就寝時刻の平均値



#### 睡眠不足を感じている者の比率



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り、睡眠不足を感じている児童も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主な理由

小学校 1・2年生

家族みんなの寝る時間が遅いので

小学校 3・4年生

テレビやDVD、ネット動画など見ている

小学校 5・6年生

宿題や勉強で寝る時間が遅くなる

子どもの睡眠不足には様々な理由がありますが、特に低学年ほど家族の生活の影響を受けています。

睡眠が大切な理由

## 体と脳を休ませる大切な睡眠

睡眠には、「体を休ませる睡眠」と「脳を休ませる睡眠」があり、約90分のセットで一晩に数回繰り返されます。

子どもは成長の過程で多くのことを学び、脳や体を使っています。そのため、成人より長い睡眠時間が必要です。また、睡眠を十分にとることは、ストレス反応への対処にもなります。

朝に太陽の光を浴びることによって、脳内の体内時計のリズムがリセットされ、体温や血圧が高めになり、起きて行動するのに適した状態になります。



# 望ましい行動

## 快適に眠るおやすみプラン

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ことではなく、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と浴びましょう。

### 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。

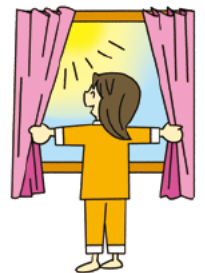
### 小学生には9時間以上の睡眠が必要

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

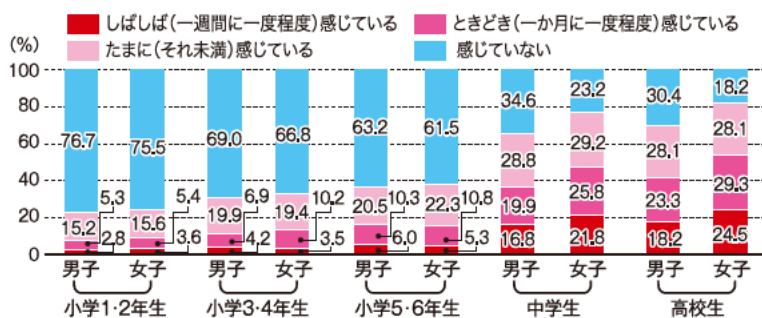
年齢	睡眠時間	年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分	13歳	9時間15分
9歳	10時間00分	15歳	8時間45分
11歳	9時間30分	17歳	8時間15分

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」



## さらに気になる話題「メンタルヘルス」

気分の落ち込みのせいで、何もする気にならないことがある



自覚症状を感じる割合は、学年の上昇に合わせて増加しています。

### こんな心配が

子どもたちは生活の中で様々なストレスに囲まれており、心と体に様々なストレス反応を引き起こします。

### ストレス反応への対処

大切なのは、趣味を見つける、運動するなど、自分のストレス対処方法を見つけ、ストレスが大きくなるようにすることです。保護者の方は、お子さんの声に耳をかたむけましょう。

運動をするなど自分に合ったストレス発散方法を見つけましょう



子どもや保護者などが、子どものSOS全般を相談することができる24時間対応可能な相談窓口があります。

「24時間子供SOSダイヤル」

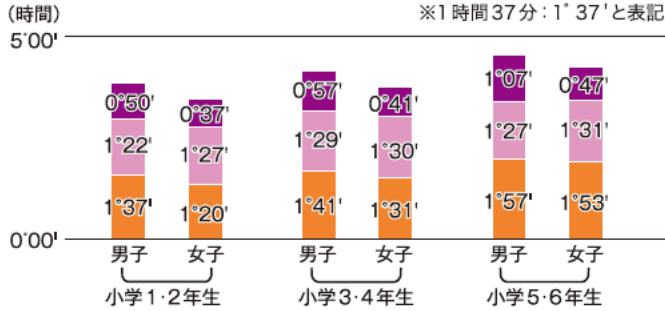


なやみいおう  
0120-0-78310

# 健康に過ごすために「インターネット、テレビ等の使用」

## スクリーンタイムの平均値

■ インターネットをする時間 ■ テレビ、ビデオ、DVD ■ オンライン以外のゲームをする



インターネット(スマートフォン等)、テレビ、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す。

## こんな心配が：

### 睡眠時間の減少、質の低下

スクリーンタイムが長くなると、体を動かす機会だけでなく睡眠時間も削られます。特に寝る前のスマホやゲーム機の使用は、脳への刺激もあり、睡眠に悪影響を及ぼします。

### 視力への影響

小さな画面を長時間注視し続けることで、眼の発達や視力への影響があります。

### スマホ使用時の姿勢

人間の頭はとても重いため、電子機器の長時間利用による負担から肩や首を痛めてしまう人も少なくありません。

## 望ましい行動

### 使う時刻や時間のプランを

子ども自身が、スマホやゲーム機使用による生活への影響を理解し、自発的に自分の生活を整えることが大切です。保護者の方は、子どもがより適切な使用ができるよう子どもと一緒に使う時刻や時間を考えていきましょう。

### 使うときは正しい姿勢で

首の曲がる角度が大きいと、首の骨にかかる負担も増えます。首の曲げ過ぎに気を付けましょう。



お子さんの首はこんなふうになっていませんか？

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)を参考に児童生徒の生活習慣向上啓発委員会にて編集しました。調査結果は「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事業」によるものです。

(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5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

イラスト/広野りお





# 食事

食事は、三食ともいろいろな栄養素をしっかりと摂ることが大切です。  
特に、朝食が重要です。菓子類の食べ方にも気をつけましょう。

① 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。

**自分で確認**

チェック

朝ごはんを食べない日がある

朝ごはんはパンやごはんのみ

食べ物の好き嫌いが多い

よくかまない

食べる時間が短い

おやつをだらだらと食べている

**保護者の確認**

チェック

朝ごはんを食べない日がある

朝ごはんはパンやごはんのみ

食べ物の好き嫌いが多い

よくかまない

食べる時間が短い

おやつをだらだらと食べている

★チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分が話し合ってみましょう。

② トライカードを選んで★に色をぬり、取り組みましょう。

これに  
トライ

朝ごはんを  
毎日食べる

これに  
トライ

好きなものばかり  
食べないように  
気をつける

これに  
トライ

食べすぎらいを  
減らす

これに  
トライ

おやつは  
量を決めて  
食べる

これに  
トライ

よくかんで  
食べる

これに  
トライ

ゆっくり  
食べる

これに  
トライ



おやつは  
時間を決めて  
食べる

これに  
トライ

食べたたら  
歯をみがく

人間にとって睡眠は疲労回復の大切な時間です。子どもにとっては、成長ホルモンがつけられる時間であり、体の成長に欠かせません。

**1** 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。

 <small>自分で確認</small> 自分で確認		 <small>保護者の確認</small> 保護者の確認
チェック <input type="checkbox"/>	寝る時刻が夜の9時より遅い	チェック <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	寝ている時間が9時間より少ない	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	睡眠時間が足りていないと感じている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	なんとなく夜遅くまで起きている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	家族の寝る時刻が遅い	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	よく眠れないことや気持ちが落ち込むことがある。	<input type="checkbox"/>

★チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分か話し合ってみましょう。

**2** トライカードを選んで★に色をぬり、取り組みましょう。

これに  
トライ

はやお  
早起きをする




これに  
トライ

あさ  
朝、カーテンを  
あ  
開けて  
あさ ひかり あ  
朝の光を浴びる



これに  
トライ

ひるま  
昼間に  
うんどう  
よく運動する



これに  
トライ

よるおそ  
夜遅くの食事は  
しよくじ  
やめる



これに  
トライ

へや  
部屋を  
くら  
暗くして寝る




これに  
トライ

ひつよう  
必要な  
すいみんじかん  
睡眠時間を  
きちんととる




これに  
トライ

スマホやゲームは  
寝る2時間前  
にやめる



これに  
トライ

きふんてんかん  
気分転換をする  
ほうほう  
方法  
[ ]





ステップ 2

えら 選んだトライカードに取り組んでみて、どんなことを考えましたか。  
げん き す ずっと元気に過ごせるように、これからのチャレンジを宣言してみましょ。せんげん

いま げん き  
今、元気!

けん こう げん き せん げん  
健康・元気宣言!

ずっと、  
げん き  
元気!

わたしは、いま 今とこれからの健康のために けん こう  
せい かつしゅうかん たいせつ 大切なことを学びました。まな  
つぎ 次のことを自分で決めて、守っていくことを宣言します。せんげん

ひと  
がんばる人:



うん どう  
運動

をがんばります!

しょく じ  
食事

をがんばります!



すい みる  
睡眠

をがんばります!



じ ぶん ふ かえ  
自分の振り返り

ひと  
おうちの人から



こころ からだ  
～ 心と体はつながっているよ ～

けんこう 健康とは、こころ からだ げん き 心も体も元気です。もし、なや こと こま 悩み事や困った  
ことがあるときには、まわりの人にお話しをしてみてください。  
でんわ 電話で相談できるところもあります。



じ かん こども  
「24時間子供SOSダイヤル」

なや みいおう

0120-0-78310