

# ほけんだより 2月

～生活習慣アンケート分析号～

No.11  
令和5年2月1日  
宇都宮市立海道小学校  
保健室

今年度の9月12日～9月30日に全学年を対象に実施した生活習慣アンケートの結果です。海道小の健康面での課題や、生活習慣によって引き起こされる影響が読み取れましたので、今後の健康教育に繋げていきたいと思えます。保護者の皆さまにも、お子さまの家庭での生活環境の見直しにお役立ていただければ幸いです。

## ★ 起床時間、就寝時間、睡眠時間の平均（平日）

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
起床時間	6:12	6:11	6:12	6:26	6:24	6:24
就寝時間	21:04	21:04	21:16	21:31	22:03	21:56
睡眠時間	9時間04分	9時間07分	9時間04分	8時間55分	8時間21分	8時間28分

小学生の理想の睡眠時間は、9～11時間です。高学年に上がるにつれて睡眠時間が短くなっている傾向があります。時間を意識した生活を心掛けましょう。

## ★ 朝食の有無

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毎日	85%	97%	94%	88%	97%	93%
時々	12%	3%	6%	12%	0%	7%
食べない	3%	0%	0%	0%	3%	0%

↑ 朝食を食べていない人が最も多かったのは、1年生でした。

## ★ 日頃イライラするかという質問に、「ほとんどイライラしない」と答えた人の睡眠時間（全校で48名）

6～7時間	7～8時間	8～9時間	9～10時間
6.3%	6.3%	45.8%	41.6%

イライラしない人のうち半数以上が約9時間の睡眠をとっています。

## ★ 授業中眠いと感じるか

	いつも眠い	たまに眠い	眠くない
海道小全体の平均	12%	57%	31%
学校と休みの日の起床時間の差が3時間以上の人	27%	55%	18%
朝食を毎日食べていない人	45%	18%	36%
睡眠時間が8時間未満の人	23%	55%	22%

かこで囲まれたところをよくご覧ください！



## ★ 日頃イライラするか

	よくある	たまにある	ほとんどない
海道小全体の平均	27%	48%	25%
学校と休みの日の起床時間の差が3時間以上の人	36%	45%	18%
朝食を毎日食べていない人	46%	27%	27%
睡眠時間が8時間未満の人	13%	70%	17%

## ★ 自分のことが好きか

	好き	少し好き	普通	少し嫌い	嫌い
海道小全体の平均	31%	17%	37%	7%	8%
朝食を毎日食べていない人	27%	9%	55%	0%	9%
睡眠時間が8時間未満の人	26%	9%	57%	4%	4%

## ★ 学校は楽しいか

	楽しい	ふつう	楽しくない
海道小全体の平均	66%	31%	3%
学校と休みの起床時間の差が3時間以上の人	41%	46%	14%
授業中いつも眠いと答えた人	24%	53%	24%
朝食を毎日食べていない人	55%	36%	9%
睡眠時間が8時間未満の人	70%	30%	0%

## 授業中眠いと答えた人とは…？

- 海道小全体の平均・・・12%
- 睡眠時間が8時間未満の人・・・23%
- 朝食をいつも食べない人・・・45%
- 平日と休日の起床時間の差が3時間以上の人・・・27%

授業中眠いと答えた人は、朝食を食べていない人が最も多い！

## アンケート結果から

◎ 朝食は自己肯定感や精神面、授業の集中力に影響を与える。  
⇒朝食はとても大切です！食欲がなくても、少しずつ食べる習慣を身に付けてください。

◎ 睡眠時間が不十分であると自己肯定感が低くなる傾向がある。（自分のことが好き・少し好きと答えた人は13%減）  
⇒睡眠時間は体の成長だけでなく、精神の不安や学力低下にも繋がります。睡眠時間は9時間をめざしてください。



# 朝食の大切さについて

今回のアンケート結果から、朝食を食べるかどうかで、回答に大きな差がでることがわかりました。例えば、朝食を食べない人は、毎日食べる人に比べて、授業中眠いと感じている人は33%増、日頃イライラすることがよくあると答えた人は19%増、自分のことを肯定的に思っている人は4%減、学校を楽しんでいる人は1%減となりました。朝食は、自己肯定感や精神面、授業の集中力にまで影響を与えるのですね。

一人一人が自分の生活習慣を見直し、より健康で充実した毎日を送れるようにしていきましょう！

## 朝食の3つのスイッチ

### ◎ からだの目覚ましスイッチ（体温の上昇・エネルギー補給）

睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる。

→朝から元気に過ごすことができる。

### ◎ 脳の目覚ましスイッチ（脳の活性化）

エネルギーが脳に供給される。

→しっかり学習し、勉強に集中できる。

### ◎ おなかの目覚ましスイッチ（排便の促進）

食べ物をとることで、消化器系が活動を始める。

→排便を促し、便秘を防ぐ。



毎年、文部科学省が全国の小中学生を対象に行っている学力調査では、「朝ご飯を毎日食べている子どもほど、学力が高くなる」というデータが出ています。加えて、すべての学年、どの教科においても当てはまり、毎年同じ結果が出ているようです。

また、学力だけでなく、50m走や持久走、瞬発力などの体力に関する調査においても同じような結果が出ています。つまり、朝食は学力や運動面にも影響があるのですね！

# 朝食のポイント



## ① 炭水化物を中心に！！

炭水化物は、人間の活動に必要なエネルギーをつくり出すための栄養素です。摂取すると、活動するエネルギーになるだけでなく、幸福感を感じたりリラックスしたりする効果もあります。

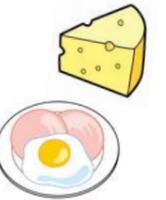
主な食品・・・ご飯、パン



## ② たんぱく質を摂ろう！！

たんぱく質は筋肉や臓器を作り、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて体を目覚めさせます。

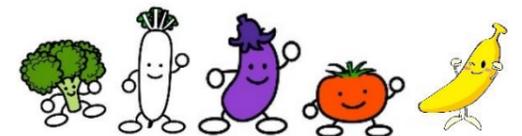
主な食品・・・卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ



## ③ ビタミンを摂るとGOOD！！

ビタミンは体内ではほとんど合成できないため、外から摂取しなければなりません。ほかの栄養素の働きを助けたり、体の機能を正常に維持します。

主な食品・・・野菜、くだもの



## 保護者の方へ

学校で毎日新しい勉強をしたり、運動をしたりする子どもたちは、大人以上に朝食が重要になります。充実した学校生活を送れるように、また子どもたちの将来のためにも毎日朝食をとらせるようお願いいたします。

小中学生は、保護者の方が朝食を用意してくれることが多いので、高い確率で毎日朝食を食べていますが、高校、大学と年齢が上がるにつれて朝食摂取率が減っていきます。今の時から朝食は大切だということを伝えていく必要があると感じています。ご家庭でも朝ご飯が大切だということをお伝えいただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。