

ほけんだより号外

下小の子どもたちの生活

～心とからだのアンケート集計結果～

H27. 11. 11
瀬戸市立下品野小学校



こんにちは。秋も深まり、だんだんと紅葉の知らせが届くようになってきました。肌寒くなっていますが、お子様の様子はいかがでしょうか。

さて、以前保護者のみなさまにもご協力いただいた、「心とからだのアンケート」の結果をお知らせします。今年度、詳細にアンケートをとった結果、本校児童の健康課題が明らかになってきました。『人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件なのである。』（人生論・武者小路実篤）』とあるように、何をするにも健康は第一条件です。そして健康になるためには、生活リズムをととのえることが一番大切です。保護者のみなさまと一緒に子どもたちの健康について考えていけたらと思います。よろしくお願いいたします。

1 就寝時刻

学年別で、就寝時刻ごとの割合が載せてあります。お子様はいかがでしょうか。



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
9時前	38.2%	24.4%	21.1%	12.9%	5.6%	4.1%	17.0%
9時～9時半	41.8%	48.8%	49.3%	48.2%	33.8%	24.3%	41.4%
9時半～10時	12.7%	18.6%	19.7%	22.4%	36.6%	27.0%	23.1%
10時～10時半	7.3%	5.8%	8.5%	8.2%	15.5%	21.6%	11.1%
10時半～11時	0%	2.3%	1.4%	5.9%	5.6%	16.2%	5.4%
11時過ぎ	0%	0%	0%	2.4%	2.8%	6.8%	2.0%

平均就寝時刻

全国	男子	女子
1・2年生	21:18	21:19
3・4年生	21:35	21:39
5・6年生	21:56	22:04

全国と比べると、厳密には言えませんが、就寝時刻は早い子が多いです。就寝時間が早い子ほど、学習面、運動面で力が発揮できるという研究結果があります。低学年は、8時台、高学年でも9時には寝るようにさせたいものです。

2 寝つき

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
すぐ眠れる	81.8%	76.7%	73.2%	71.8%	60.6%	56.2%	69.8%
なかなか眠れない	16.4%	17.4%	23.9%	22.4%	31.0%	32.9%	24.0%
よくおぼえていない	1.8%	5.8%	2.8%	5.9%	8.5%	11.0%	6.1%

全国	1・2年生		3・4年生		5・6年生	
	男	女	男	女	男	女
すぐ眠れる	92.5%	90.8%	92.2%	87.4%	88.8%	83.4%
なかなか眠れない	6.5%	7.8%	6.5%	10.8%	9.4%	12.0%
よくおぼえていない	1.0%	1.3%	1.2%	1.8%	1.7%	4.7%

どの学年も、全国と比較して寝つきが悪い子がとても多いです。就寝時刻ではなく、「睡眠の質」という課題が明らかになりました。寝る前に、テレビ、ゲーム、スマホなどの強い光はあびていないでしょうか。



3 寝起き

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
すっきり目覚める	32.7%	29.1%	28.2%	21.4%	24.3%	21.6%	25.9%
少し眠い	54.5%	57.0%	66.2%	64.3%	60.0%	59.5%	60.5%
眠くて起きれない	12.7%	14.0%	5.6%	14.3%	15.7%	18.9%	13.6%

全国	1・2年		3・4年		5・6年	
	男	女	男	女	男	女
すっきり目覚める	42.0%	38.6%	41.0%	35.3%	36.8%	31.8%
少し眠い	47.7%	48.7%	47.5%	51.9%	50.0%	51.0%
眠くて起きれない	10.3%	12.7%	11.5%	12.8%	13.2%	17.2%



寝つきに続いて、寝起きも、どの学年も悪い子が多いです。朝すっきりと起きられていますか？朝の光は脳を覚ましてくれます。逆に、夜の強い光も、寝る準備をしている脳を目覚めさせてしまいます。高学年の子からは、布団に入ってからゲームをやったり、スマホをいじったり…という声をよく聞きます。一度お家で話題にしてみてください。

4 朝食の状況

全体的に朝ごはんを食べている子が多いですが、食べない日がある子は、全国と比較すると、特に3年男子、6年生男子でとても多いです。朝ごはんをゆっくりと食べて、学校での勉強、遊びのパワーを満タンにして登校してほしいと思います。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
毎日食べる	94.5%	90.7%	87.3%	95.3%	95.8%	85.1%	91.4%
食べる日の方が多い	1.8%	7.0%	11.3%	3.5%	1.4%	6.8%	5.4%
食べない日の方が多い	1.8%	1.2%	1.4%	1.2%	1.4%	5.4%	2.0%
ほとんど食べない	1.8%	1.2%	0.0%	0.0%	1.4%	2.7%	1.1%

全国	1・2年		3・4年		5・6年	
	男	女	男	女	男	女
毎日食べる	96.2%	95.0%	92.9%	96.0%	91.9%	93.7%
食べる日の方が多い	2.4%	2.6%	4.5%	2.4%	4.5%	4.1%
食べない日の方が多い	1.3%	2.0%	2.0%	1.1%	2.5%	1.9%
ほとんど食べない	0.1%	0.4%	0.6%	0.5%	1.1%	0.4%



●○○裏へ続きます→→→●○○



5 朝食の内容

朝食で炭水化物をとっている子は多いですが、バランスよく、炭水化物、たんぱく質、野菜を食べている子は少ないです。また、朝食がドーナッツやメロンパン、スティックパンなどの菓子パンの子も目立ちました。野菜はからだの調子を整える大切なものです。食物繊維はよい排便習慣にもつながります。お忙しい朝だとは思いますが、朝食内容についても少し気にしていただけたらと思います。



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
炭水化物だけ	11.1%	14.8%	21.9%	13.4%	16.9%	32.4%	18.5%
たんぱく質だけ	0.0%	1.2%	3.1%	1.2%	0.0%	0.0%	0.9%
炭水化物とたんぱく質	46.3%	25.9%	40.6%	35.4%	26.8%	29.7%	33.3%
炭水化物、たんぱく質、果物	11.1%	17.3%	12.5%	9.8%	5.6%	6.8%	10.6%
炭水化物、たんぱく質、野菜	18.5%	23.5%	10.9%	32.9%	33.8%	17.6%	23.5%
炭水化物、たんぱく質、野菜、果物	11.1%	7.4%	3.1%	7.3%	11.3%	4.1%	7.3%
その他	1.9%	9.9%	7.8%	0.0%	5.6%	9.5%	5.9%

6 排便習慣

全体的に、排便習慣のついている子が多くなってきました。毎日排便できる子が、3、4年生の男子、3、4、5、6年生の女子で全国平均よりも高いです。野菜と水分をしっかり摂って、朝ごはんをゆっくりと食べると、排便も出しやすくなります。今は、子どもたちの便秘が全国的にも健康課題にあがっています。小学生の今のうちに排便習慣をつけられるとよいと思います。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
毎朝でる	14.8%	19.8%	29.6%	21.2%	9.9%	23.0%	20.0%
朝ではないが毎日	38.9%	40.7%	43.7%	50.6%	60.6%	40.5%	46.0%
週に1、2日出ない	37.0%	24.4%	19.7%	17.6%	23.9%	23.0%	23.6%
週に3、4日出ない	7.4%	8.1%	0.0%	7.1%	2.8%	8.1%	5.7%
週に5、6日出ない	1.9%	2.3%	1.4%	2.4%	1.4%	1.4%	1.8%
わからない	0.0%	4.7%	5.6%	1.2%	1.4%	4.1%	2.9%



全国	1・2年		3・4年		5・6年	
	男	女	男	女	男	女
毎日ほとんど同じころに出る	38.8%	25.0%	39.7%	27.2%	42.4%	25.8%
毎日出るが、同じころではない	27.3%	31.2%	31.2%	34.2%	29.5%	29.6%
ときどき出ないことがある	28.2%	38.0%	24.5%	32.6%	24.0%	36.3%
数日出ないことがある	5.7%	5.8%	4.5%	6.0%	4.1%	8.4%

7 全体を通して

調査結果から本校児童の健康課題として大きく2つ、「睡眠の質」、「朝食の質」が挙げられると考えました。学校でも、布団に入ったら、すぐ眠ることができて、朝はスッキリと起きられる子、そして栄養バランスのとれた朝食をとって、健康的にからだを動かすことができる子を目指して取り組んでいきたいと思います。ご家庭でもぜひ協力をよろしくお願いいたします。



また、「ほけんだより号外 下小の子どもたちの生活」の、簡単なアンケートと感想、お家での工夫、子どもの生活習慣に関すること、ご意見等、ぜひお寄せ頂きたいと思います。以下の用紙を点線で切り取ってお知らせください。よろしくお願いいたします。

下小の子どもたちの生活を通して

_____年保護者

1 子どもたちの睡眠について課題だと感じましたか。

(はい ・ いいえ ・ どちらでもない ・ その他_____)

2 子どもたちの朝食について課題だと感じましたか。

(はい ・ いいえ ・ どちらでもない ・ その他_____)

3 子どもたちの排便について課題だと感じましたか。

(はい ・ いいえ ・ どちらでもない ・ その他_____)

4 家庭で気をつけようと感じた生活習慣はありますか。

(はい ・ いいえ ・ どちらでもない ・ その他_____)

→ どのようなことですか(_____)

5 このお便りを通して、ご感想・ご意見・お家での工夫などお寄せください。

ご協力ありがとうございました。

