

# 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～

H28. 11. 29

瀬戸市立下品野小学校

こんにちは。だんだんと寒さが厳しくなってきました。市内の学校ではインフルエンザが流行ってきているようです。本校では大きな流行はまだありませんが、感染症の流行る季節です。手洗い、水分補給と換気を心がけて過ごしたいですね。さて、前年度から保護者のみなさまにもご協力いただいている、「心とからだのアンケート」の結果をお知らせします。

結果をもとに、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



下の表は、学年別、就寝時刻ごとの人数割合です。お子様のお家での様子はいかがですか。

| 何時以降  | 何時前   | 1 年   | 2 年   | 3 年   | 4 年   | 5 年   | 6 年   | 全校    |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|       | 21:00 | 33.3% | 28.3% | 14.6% | 18.3% | 5.1%  | 3.1%  | 16.7% |
| 21:00 | 21:30 | 44.0% | 32.1% | 39.3% | 31.0% | 37.2% | 26.2% | 35.5% |
| 21:30 | 22:00 | 20.0% | 18.9% | 31.5% | 26.8% | 29.5% | 29.2% | 26.5% |
| 22:00 | 22:30 | 2.7%  | 17.0% | 11.2% | 16.9% | 17.9% | 24.6% | 14.6% |
| 22:30 | 23:00 | 0.0%  | 3.8%  | 3.4%  | 4.2%  | 10.3% | 12.3% | 5.6%  |
| 23:00 | ～     | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.8%  | 0.0%  | 4.6%  | 1.2%  |

高学年になるにつれて、就寝時刻が遅い子が増えているのが分かります。気になるのは、低学年でも22時以降に寝ている子が意外と多いということです。きょうだい等に合わせて遅くなっていることもあるかもしれません。家族みんなで早寝を心が

| 平均就寝時刻 | 男子    |       | 女子    |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|
|        | 本校    | 全国    | 本校    | 全国    |
| 1・2年   | 21:04 | 21:18 | 20:59 | 21:19 |
| 3・4年   | 21:26 | 21:35 | 21:14 | 21:39 |
| 5・6年   | 21:39 | 21:56 | 21:48 | 22:04 |

けられるといいですね。また、左の表を見ると、全国と比べて平均就寝時刻は早いことが分かります。しかし、世界的に見ると、日本はとても遅寝です。「世界と比べても早寝・早起きのできる下品野小学校」を目指してみませんか。目指せ☆世界の下品野！

1日10時間眠りましょう！



### 2 朝の準備の時間

起床時刻は、家を出る時刻に合わせていることが多いと思います。子どもと話していると、起きて15分後には家を出るような子も…。朝の準備の時間は、バタバタと過ごすのではなく、ゆとりをもって朝ごはんを食べ、

| 何分以上 | 何分未満 | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    | 全校    |
|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ～    | 30   | 0.0%  | 0.0%  | 2.3%  | 1.4%  | 2.4%  | 0.0%  | 1.1%  |
| 30   | 60   | 26.7% | 37.0% | 38.6% | 23.9% | 42.4% | 47.8% | 36.2% |
| 60   | 90   | 46.7% | 46.3% | 38.6% | 46.5% | 40.0% | 30.4% | 41.2% |
| 90   | 120  | 24.0% | 14.8% | 19.3% | 21.1% | 11.8% | 18.8% | 18.3% |
| 120  | ～    | 2.7%  | 1.9%  | 1.1%  | 7.0%  | 3.5%  | 2.9%  | 3.2%  |

トイレに座る時間をつくって朝うんちができると、1日のスタートが気持ちよくできます。下小の子どもたちの朝の準備時間は、全国平均より長かったです。朝の時間をゆっくりととれている子が多いようです。朝、家を出る時刻の1時間前には起きて、準備ができるようになるといいと思います。



### 3 寝つき



昨年度のアンケートで、寝つきの悪い子が多いことが課題にあがりました。しかし、今年度は、寝つきが悪い子が減りました！お家での声かけのおかげです。ありがとうございます。全体として良くなっていますが、まだ4年生、6年生でなかなか眠れない子が多いようです。4年生では特に男子のゲームの時間が長いこと（学校平均36.9分、4年男子平均81分）や睡眠不足を感じている子が28.6%と高いことが心配です。また、6年生でも

|           | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    | 全校    |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| すぐ眠れる     | 93.4% | 88.9% | 83.0% | 73.6% | 83.5% | 72.9% | 81.6% |
| なかなか眠れない  | 5.3%  | 9.3%  | 10.2% | 20.8% | 11.8% | 18.6% | 12.4% |
| よくおぼえていない | 1.3%  | 1.9%  | 6.8%  | 5.6%  | 4.7%  | 8.6%  | 4.9%  |

テレビやゲームとの付き合い方が気になります。睡眠不足を感じていると答えた子も男子19.4%、女子35.3%と高いです。睡眠不足は、寝つきの悪さに関係している可能性が高いと考えられます。テレビやゲームの時間にルールを決めて、夜すぐに眠れるようになってほしいですね。

| 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%  |

### 4 寝起き



昨年度は寝つきに続いて、寝起きも悪い子が多いことが気になりました。しかし、今年度は朝すっきりと目覚める子が増えました。全国と比較して

|           | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    | 全校    |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| すっきり目覚める  | 46.1% | 40.7% | 44.3% | 50.0% | 42.4% | 32.9% | 42.9% |
| 少し眠い      | 47.4% | 53.7% | 46.6% | 40.3% | 50.6% | 54.3% | 48.5% |
| 眠くて起きられない | 6.6%  | 5.6%  | 9.1%  | 9.7%  | 7.1%  | 12.9% | 8.5%  |

も良くなっています。朝すっきりと目覚めると気持ちがいいですね。子どもたちはどんどん質の良い睡眠ができるようになってきているようです。この調子でみんなが朝からすっきり元気に登校してほしいです。

| 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% |
| 眠くて起きられない | 10.3% | 12.7% | 11.5% | 12.8% | 13.2% | 17.2% |

●○○裏へ続きます→→→●○○



5 朝食の状況

下小の子は朝ごはんを食べてくる子がほとんどです。朝からしっかりパワーをたくわえて登校できているようで、とてもいいことです。朝ごはんを食べる習慣ができている子どもたちは、本当に幸せです。家庭の基盤があってこそその生活習慣です。ありがとうございます。



|            | 1 年   | 2 年   | 3 年   | 4 年   | 5 年   | 6 年   | 全校    |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 毎日食べる      | 96.1% | 94.4% | 96.6% | 93.1% | 95.3% | 98.6% | 95.7% |
| 食べる日の方が多い  | 1.3%  | 1.9%  | 2.3%  | 4.2%  | 4.7%  | 1.4%  | 2.7%  |
| 食べない日の方が多い | 2.6%  | 1.9%  | 1.1%  | 1.4%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.1%  |
| ほとんど食べない   | 0.0%  | 1.9%  | 0.0%  | 1.4%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.4%  |

| 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%  |

6 朝食の内容

昨年度のアンケートから、朝ごはんに野菜がとれている子が少ないという課題があがりました。今年度も副菜をとれている子は全国と比べて少なかったです。朝ごはんを食べて登校できている下小の子だからこそ、朝食の質もUPできると思います。学校保健委員会の報告でご紹介した忙しい朝の工夫も、ぜひ一度試してみてください。



|          | 1 年   | 2 年   | 3 年   | 4 年   | 5 年   | 6 年   | 全校    |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 主食のみ     | 36.0% | 42.5% | 39.8% | 42.3% | 28.2% | 20.0% | 35.0% |
| 主菜のみ     | 1.3%  | 0.0%  | 1.1%  | 1.4%  | 3.5%  | 0.0%  | 1.3%  |
| 副菜のみ     | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.2%  | 0.0%  | 0.2%  |
| 主食＋主菜    | 28.0% | 28.8% | 27.3% | 22.5% | 34.1% | 22.9% | 27.5% |
| 主食＋副菜    | 14.7% | 12.5% | 15.9% | 11.3% | 10.6% | 22.9% | 14.5% |
| 主食＋主菜＋副菜 | 20.0% | 16.3% | 15.9% | 18.3% | 21.2% | 32.9% | 20.5% |
| その他      | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 4.2%  | 1.2%  | 1.4%  | 1.1%  |

| 全国       | 1・2年生 |       | 3・4年生 |       | 5・6年生 |       |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          | 男     | 女     | 男     | 女     | 男     | 女     |
| 主食のみ     | 27.4% | 26.0% | 24.4% | 25.6% | 20.7% | 20.8% |
| 主菜のみ     | 0.5%  | 0.8%  | 0.5%  | 0.8%  | 0.3%  | 0.5%  |
| 副菜のみ     | 0.1%  | 0.3%  | 0.3%  | 0.0%  | 0.2%  | 0.4%  |
| 主食＋主菜    | 26.4% | 26.5% | 27.5% | 24.8% | 27.5% | 26.2% |
| 主食＋副菜    | 19.1% | 21.7% | 18.8% | 21.5% | 18.7% | 19.9% |
| 主食＋主菜＋副菜 | 25.5% | 24.3% | 27.9% | 26.9% | 31.7% | 31.4% |
| その他      | 0.9%  | 0.4%  | 0.7%  | 0.5%  | 0.8%  | 0.9%  |

7 排便習慣

昨年度に引き続き、本校は全体的に排便習慣のついている子が多いです。朝の排便率もとても高く、うんちを出してすっきりして学校に来られている子が全体の20%もいました。4年生では特に高く、すばらしいです！食べることはもちろんですが、いらなくなったものを体から出すこともとても大切です。1、2年生は毎日出ていない子も多いようですので、今からしっかり朝の

うんこタイムをつくって、習慣づけていってほしいと思います。



8 全体を通して

昨年度の調査結果から、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」があがりました。昨年度と比較すると、睡眠の質（寝

起き）は良くなっていることが分かりました。なかなか眠れない子はまだ多いため、それに関連すると考えられるテレビやゲームについても見直していく必要があります。また朝食については、野菜がとれていない子がまだ多いです。レンジでチン！の簡単レシピもありますので、用意していただけるとありがたいです。これからも、ぐっすり眠ってすっきり起きて登校できる子、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、お家での様子など、ご意見を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ご覧いただいて

\_\_\_\_\_年保護者

1 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 ( \_\_\_\_\_ )

2 このお便りを通しての感想・ご意見やお家での様子などお寄せください。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ご協力ありがとうございました。

