保護者の
皆様に伝えたいこと

公益財団法人
日本学校保健会
JAPAN SOCIETY OF SCHOOL HEALTH

学校と家庭で育む子どもの生活習慣

日直
健太　康子

「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

お子さんにこんなことありませんか？

- ☐ 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・2 →「1」運動
- 3・4 →「2」食事
- 5・6 →「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。

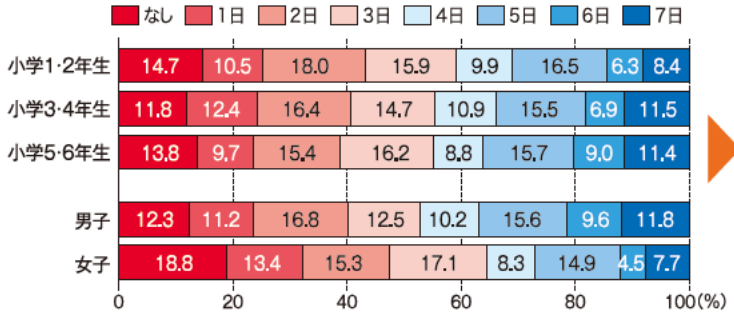
運動不足

運動不足は、柔軟性やバランス能力の獲得ばかりではなく、
適正な姿勢や足底の形成にもよくない影響があります。

こども版
アクティブガイド
（厚生労働省）

調査結果

1週間に1日60分以上の活動的な身体活動を行った日数



出典：笹川スポーツ財団「子ども·青少年のスポーツライフ·データ 2023」を基に作成

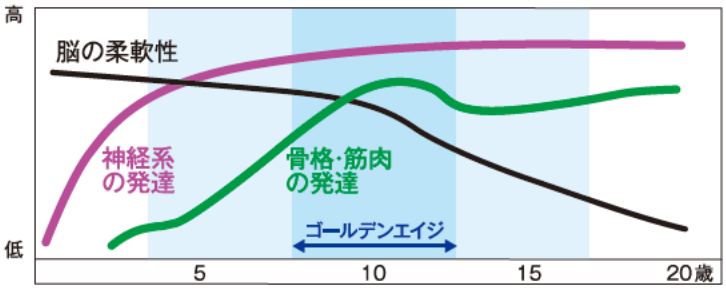
週5日以上行っている割合は、学年が上がるにつれて高くなっています。一方、1日も運動しない児童は女子に多く、約2割います。

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み継続するためにも、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。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られます。

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、家事のお手伝い（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含まれています。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、話をすること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と、楽しい思い出も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. 冷やそう、からだの外から内から

身体冷却を用いることで体温の過度な上昇を抑え、運動能力や認知機能の低下、多量の汗による脱水を防ぐことができます。暑いときには軽装にし、防具を着けるスポーツなどは休憩時に外して熱を逃がしましょう。

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(第6版)」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けません。
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。

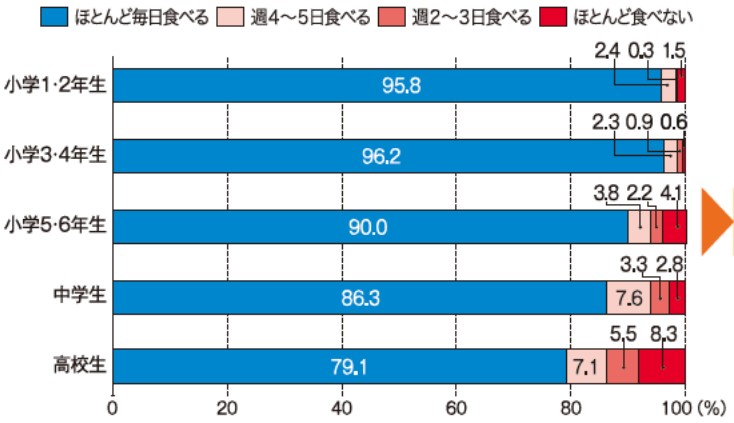
食事バランスガイド
（農林水産省）

骨密度への影響

成長期の不適切なダイエットは骨密度（骨の硬さ）の低下を引き起こします。
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

朝食の摂取状況

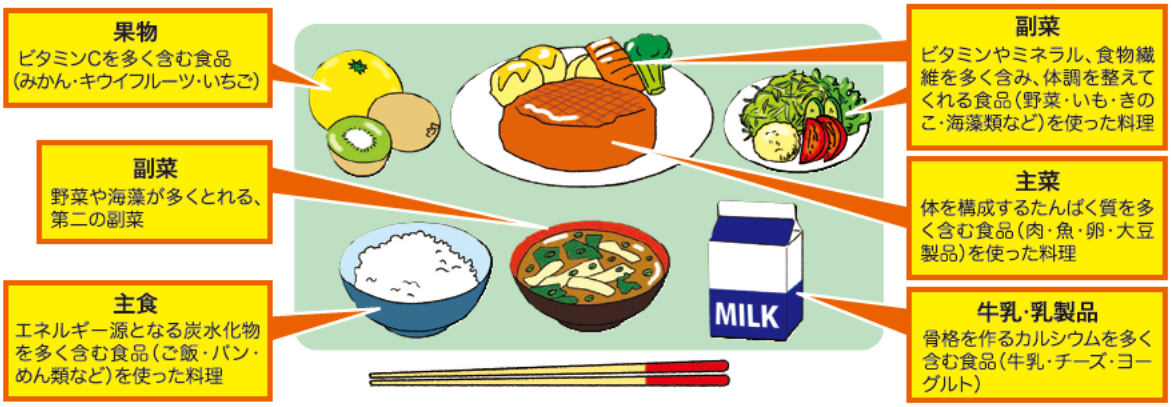


学年が進むにつれて朝食を食べない子どもが増加しています。中学生・高校生で、より増加しています。

出典：笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2023」を基に作成

食事が大切な理由

栄養バランスのよい食事は大切です



栄養素には脳にもそれぞれ役割があります

炭水化物は、脳がエネルギー源として使うブドウ糖を唯一供給する大切な栄養素です。
たんぱく質は、脳のやる気を引き出し、気持ちを安定させる働きがあります。
脂質は、脳の働きを良くし、考える力をスムーズにし、記憶する力の材料にもなります。

よく噛むことの大切さ

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、言葉の発音がはっきりするなどの効用もあるといわれています。



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。
学力学習状況調査の結果では、朝食を毎日食べる人が正しく回答できる割合が高くなっています。
１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。

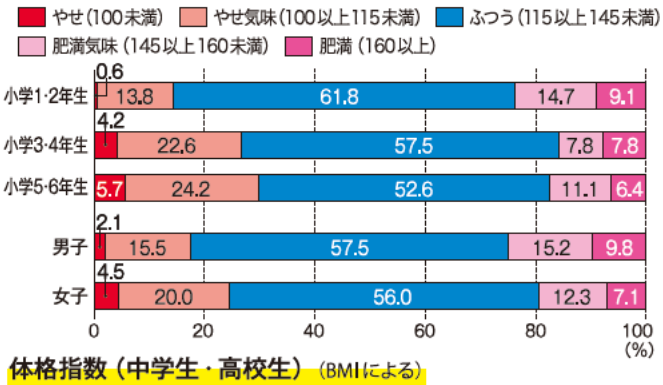


食事は楽しくおいしく食べましょう

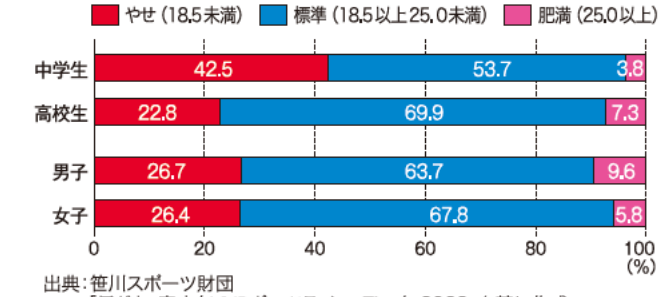
家族で食事を食べることはコミュニケーションをはかったり、
食事マナーを学んだりする機会にもなります。

さらに気になる話題「痩身傾向とボディイメージ」

体格指数（小学生）（ローレル指数による）

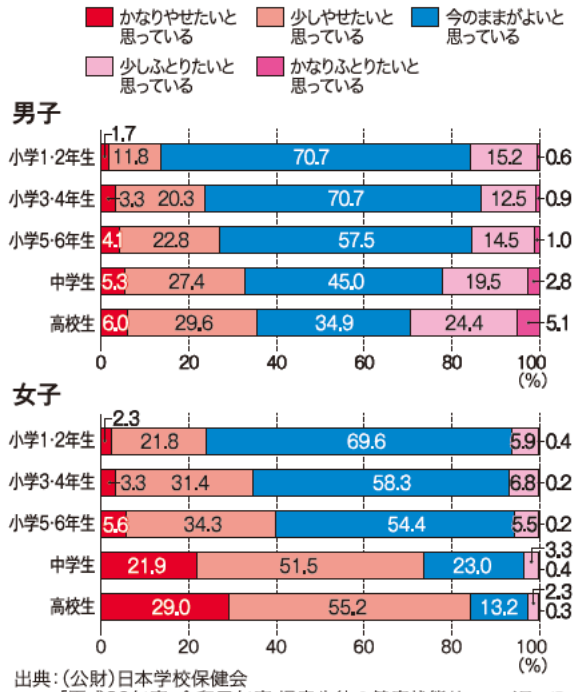


体格指数（中学生・高校生）（BMIによる）



出典：笹川スポーツ財団
「子ども･青少年のスポーツライフ･データ 2023」を基に作成

自分の体型イメージ



出典：(公財)日本学校保健会
「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」

適正体重を知り、維持しましょう

「やせ」ていることが美しいといった風潮により、太っていないにもかかわらず、
自分が 太っていると思うなど、ボディイメージのゆがみが問題視されています。
不健康な「やせ」は、成長期だけでなく、その後の健康にも影響を及ぼします。
健康的な体格を維持するためには、規則正しい生活習慣が大切です。



「3」

睡眠

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。

睡眠カレンダー
（厚生労働省）

夜型の生活

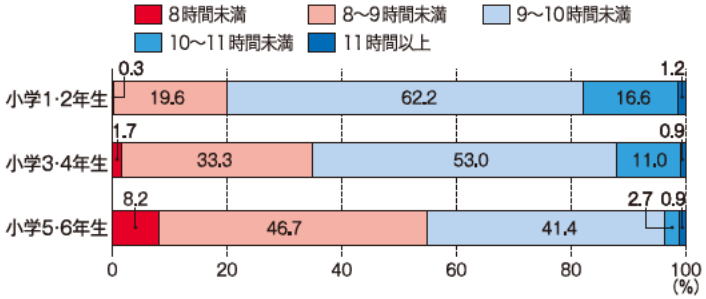
小学生は家族の生活習慣の影響を受けています。大人と一緒に夜更かしをしていませんか。夜更かしをして朝起きる時刻が遅くなり、朝食を食べる時間が取れなくなります。

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。

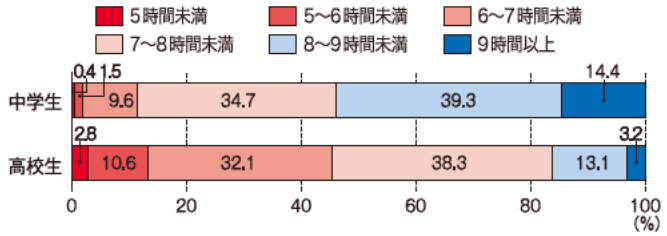
調査結果

平日の睡眠時間（小学生）



学年が上がるにつれて9時間以上の睡眠時間が取れている子どもが減っています。

平日の睡眠時間（中学生・高校生）





出典：笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2023」を基に作成

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「大脳を休ませる睡眠」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。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

朝はカーテンを開けて、朝の光をしっかり浴びましょう。

○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

入眠前に光を浴びると、体内時計はまだ昼間だと錯覚するため、入眠時刻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。夜遅くの食事もやめましょう。

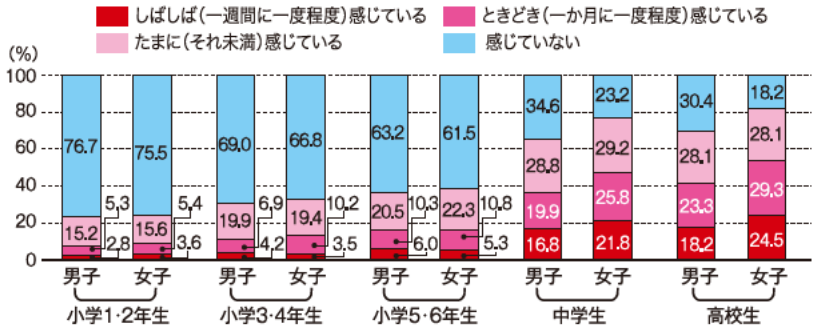
○小学生は９時間以上の睡眠を推奨

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、睡眠時間について小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間が推奨されています。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。



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、学年が上がるにつれて高くなっています。

出典：（公財）日本学校保健会「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」

こんな心配が

子どもたちは生活の中で多様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らない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。

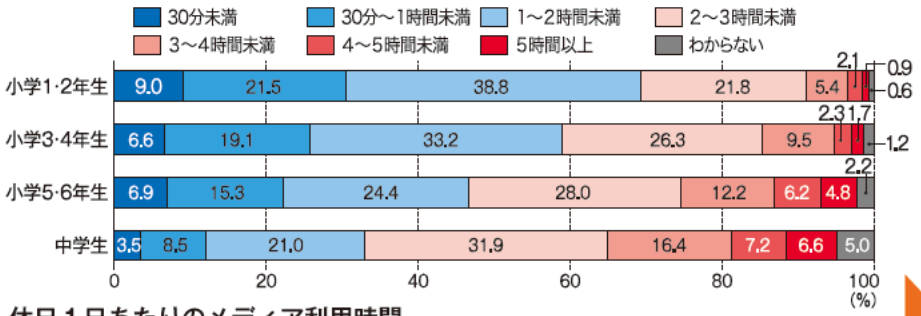


子どもや保護者などが、
子どものSOS全般を相談することができる
24時間対応可能な相談窓口があります。

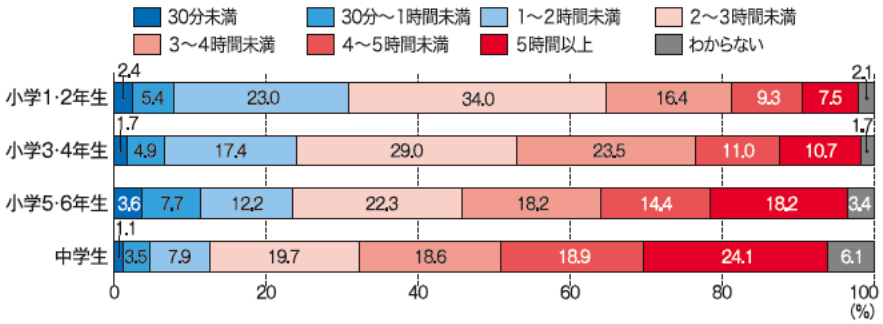
「24時間子供SOSダイヤル」
0120-0-78310（なやみいおう）

スクリーンタイム（テレビ、ゲーム、SNSや動画の視聴）

平日１日あたりのメディア利用時間



休日１日あたりのメディア利用時間



出典：笹川スポーツ財団「子ども･青少年のスポーツライフ･データ 2023」を基に作成

学年が上がるにつれてメディア利用時間が長くなっています。

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。
令和５年度学校保健統計で、裸眼視力１.０未満の者の割合は、小学校で３割を超え、中学校では約６割、高等学校では７割近くとなっています。

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

使う時間などのルールづくりを子どもと一緒に

フィルタリングなどのペアレンタルコントロールをしましょう。ルールづくりはシンプルで守りやすいものにしましょう。子どもが自分で守れるように、「いつまで」「どのくらい」使うかを明確にし、守れなかった時の対応も決めておくことが大切です。

使うときは正しい姿勢で

首の曲がる角度が大きいと、首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。

運動時間とスクリーンタイムのバランスを

スマホ・ゲームなどは１時間したら５分～10分程度は休み、外に出て景色を見たりリフレッシュしたりしましょう。



お子さんの首はこんなふうになっていませんか？

編集　（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（令和8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 名誉教授
村井　伸子　全国養護教諭連絡協議会 顧問

イラスト／広野りお

制作協力　Otsuka 大塚ホールディングス株式会社

大塚グループは生命関連企業として、子どもたちの健康づくり、学校保健に貢献します。

改定第９版（202604）