

# 学校と家庭で育む 子どもの生活習慣

日直  
健康  
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

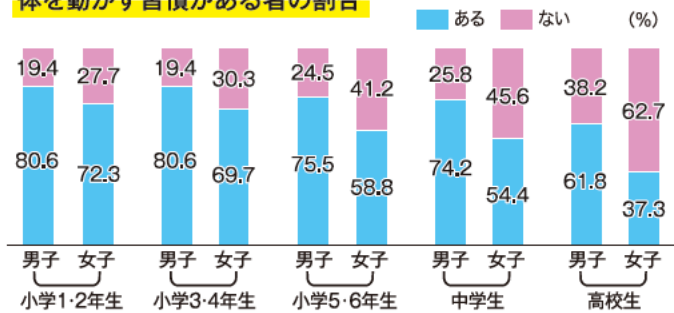
運動能力は子どもの頃から様々な運動経験を積むことにより発達します。発達時期に運動経験がないと、運動が苦手になることがあります。

## 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



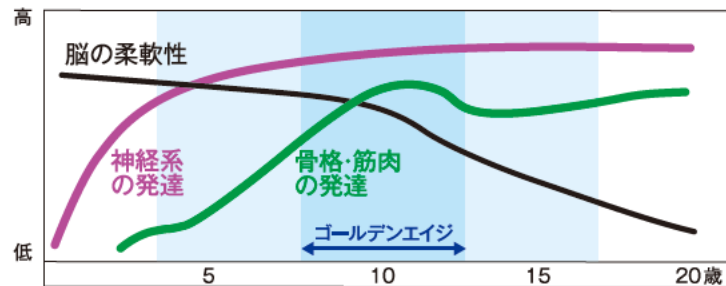
学年が進むにつれて運動しない割合が増えていました。

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。

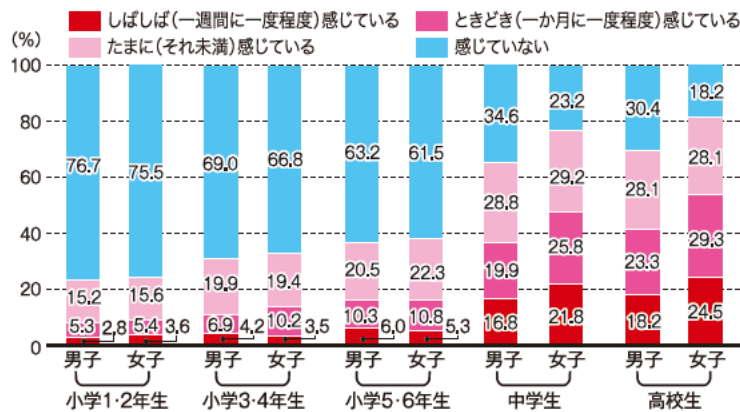
## 家族で運動の機会をもつ、休日のアウトドア体験

子どもと一緒にスポーツをしたり、観戦したり、話をする中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「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

# 「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となります。

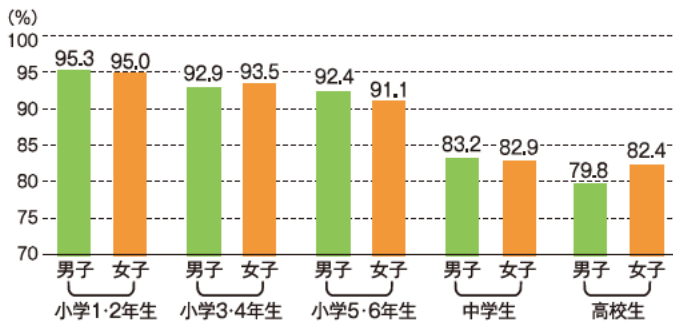
## 骨密度への影響

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。

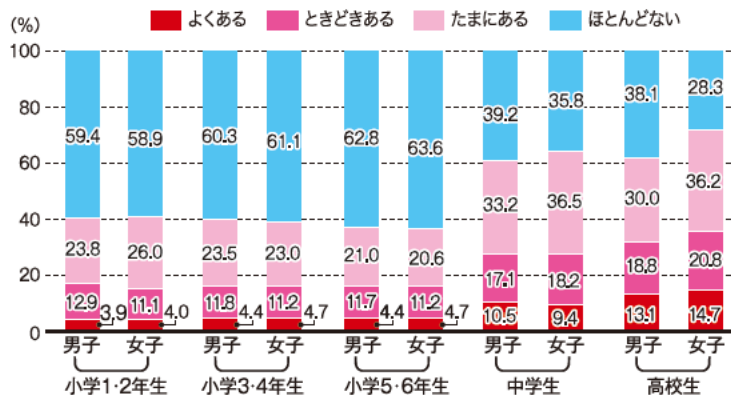
## 食事は楽しくおいしく食べましょう

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

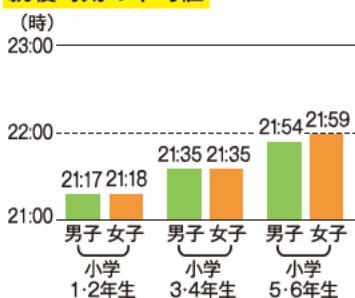
小学生は家族の生活習慣の影響を受けています。大人と一緒に夜更かしをしていませんか。夜更かしをして朝起きる時刻が遅くなり、朝食を食べる時間が取れなくなります。

## 心身への影響

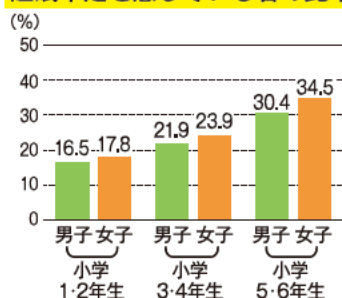
夜型の生活は、睡眠不足によって疲労がとれず、午前中の活動が損なわれたり、朝食欠食による貧血やめまいなどの体調不良につながったりするリスクが高くなるといわれています。

### 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



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「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。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のではなく、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。夜遅くの食事はやめましょう。

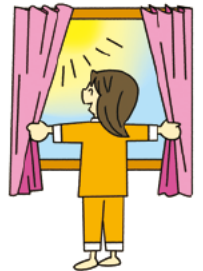
### 小学生には9時間以上の睡眠が必要

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」

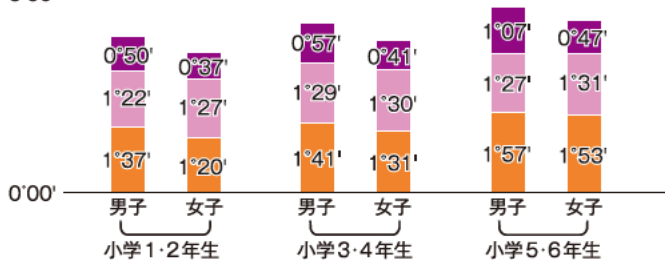


## さらに気になる話題「インターネット、テレビ等の使用」

### 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

(時間) ※1時間37分: 1' 37' と表記



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。

首の曲がる角度が大きくなると、首の骨にかかる負担が増えます。

### こんな心配が

スクリーンタイムが長くなると、体を動かす機会だけではなく睡眠時間が削られます。姿勢が悪くなり、頭痛、肩こり、近視などの原因にもなります。



お子さんの首はこんなふうになっていませんか？

### スクリーンタイムの制限

脳への刺激となるようなインターネット(スマートフォン等)、テレビ、ゲーム機器の使用などは寝不足の原因となります。よい睡眠をとるためには、すぐに入眠できる環境を作ることが大切です。お子さんと話し合って利用する時間や場所を決めましょう。

## 健康に過ごすために [熱中症予防]

暑さの中でスポーツ活動を行う際に注意すべきは熱中症の発症です。熱中症は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
- 2 急な暑さに要注意
- 3 失われる水と塩分を取り戻そう
- 4 薄着スタイルでさわやかに
- 5 体調不良は事故のもと



暑さに慣れていない春先から注意が必要です。

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」

## 健康に過ごすために [感染症予防]

### 接触感染に注意

新型コロナウイルスなどの感染経路として、咳、くしゃみ、会話などを介した飛沫感染のほか、ウイルスが付いた手で目や鼻などの粘膜に触れることによる接触感染に注意が必要です。人は無意識に顔を触っており、その回数は1時間に平均23回、そのうち目3回、鼻3回、口4回という調査結果があります。

感染症予防には、飛沫感染を防ぐ咳エチケットと接触感染を防ぐ手洗い、手指消毒が大切であることが分かります。



### 3つの咳エチケット



### 手洗いのすすめ

手洗いによって付着したウイルスは減らせます。石けんを使ったいねいな手洗いがより有効です。

手洗いなし  
約100万個

流水ですすぎ  
1/100 (約1万個)

石けんでていねいに洗った後、流水ですすぎ  
1/1万 (約100個)

手洗いの  
6つの  
タイミング

- 1 公共の場所から帰った時
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 3 ご飯を食べる時 (前と後)
- 4 掃除の後
- 5 トイレの後
- 6 外にあるものを触った時



### こまめに換気を!

部屋の2方向の窓やドアを同時に開ける、換気扇を用いる等、こまめに換気をしましょう。エアコン使用時においても換気は必要です。

### 抵抗力を高めよう

適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠など、規則正しい生活習慣を身につけることで、体力や免疫力といった体の抵抗力を高めましょう。

参考：文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル(2023.4.1 Ver.9)」

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