

こんにちは！

南阿蘇村学校保健会です



南阿蘇村学校保健会では、

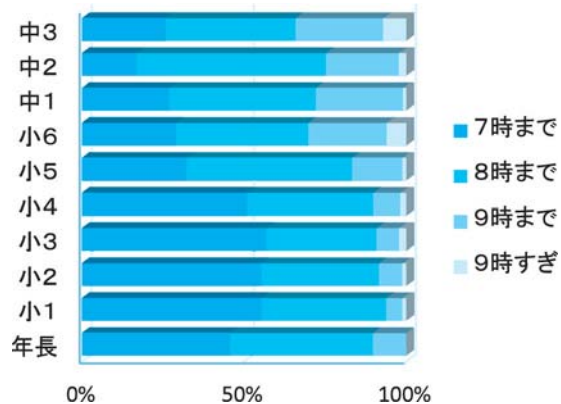
「子どもたちのすこやかな命を未来へ育むために」

というテーマで活動しています。

今、小・中学校で気になる子どもたちの姿があります。朝からぼんやりとしている子どもや、頭痛や腹痛などの体調不良で保健室に来室する子どもたち。話を聞いてみると、その要因として寝不足の状況が多くみられました。

子どもたちが寝不足になってしまう背景には何があるのか、村内保育所の年長さんから中学3年生までの生活リズムについてアンケートをとり、見えてきた子どもたちの現状をお伝えします。

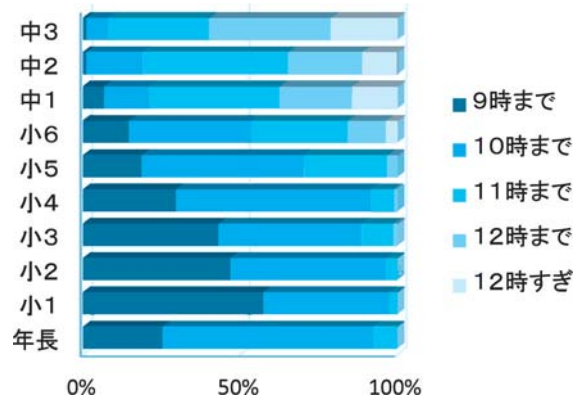
夕食は何時に食べていますか？



年長児は、7時までに食べる子どもと8時までに食べる子どもの割合はほぼ同じですが、小1～4は7時までに夕食を食べる子どもの割合が多く、小5～中学生では、学年が上がるにつれ7時以降に夕食を食べる子どもの割合が増加しています。年長児は保護者の帰宅時刻、小中学生は、部活・習い事、塾などが夕食に影響しているようです。



何時に寝ていますか？

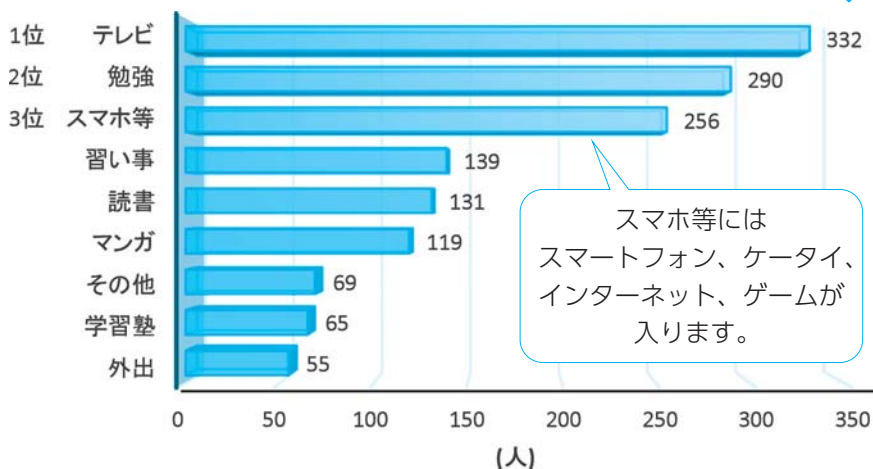


小1より年長児の方が寝る時刻が遅い傾向ですが、おうちの方の生活習慣が影響しているようです。

小学生では10時までに寝る割合が、中学生になると10時以降に寝る割合が高くなっています。小5から学年が上がるにつれて寝る時刻が遅くなっていることが分かります。学習の時間が長くなるのだろうと思いきや、遅寝の理由はそれだけではないようです。

寝る時間が遅くなった人に聞きました。

寝る時間が遅くなる時は、何をしていますか？



スマホ等にはスマートフォン、ケータイ、インターネット、ゲームが入ります。

遅寝の理由

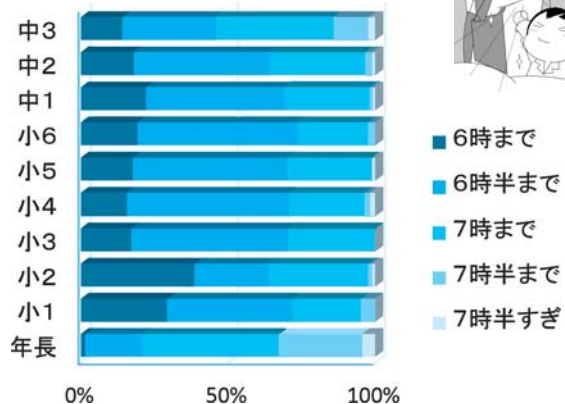
学習よりメディア

- テレビ……………22.5%
- 勉強……………19.5%
- スマホ・ケータイ ……18.7%
- ゲーム・マンガ

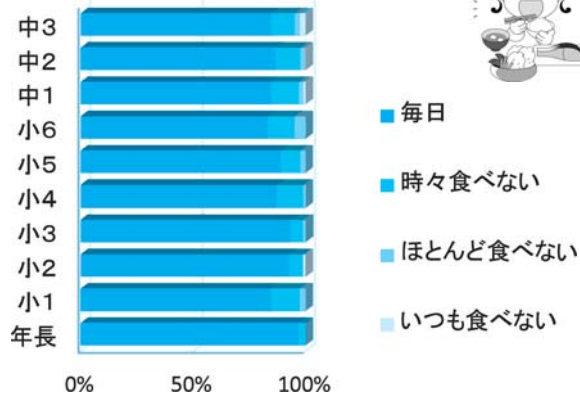
帰宅して寝るまでの時間の使い方（過ごし方）が気になります。



朝は何時に起きますか？



朝ごはんは食べていますか？



小学校に入学してからは登校があるため、6時半までの起床が多くなっています。しかし、中3になると起床時刻が遅くなっており、就寝時刻との関係が深いようです。

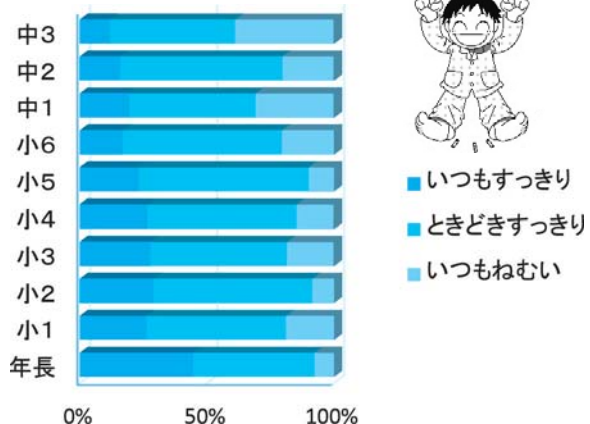


毎朝、朝食をとる子どもは前回（平成22年度）の85%から89%と改善がみられています。

しかし、わずかですが「ほとんど食べない」「いつも食べない」など、朝食をとらないことが習慣になっている子どももみられました。

朝食を食べない理由を聞いてみると、以下のような結果でした。

起きた時の気分はどうですか？



《朝ごはんを食べない理由》

- 第1位 時間がない
- 第2位 食べたくない
- 第3位 準備ができていない
- 体の調子が悪い

朝食は1日の元気の源です。朝食の時間がとれるように、起床時刻を設定できるといいですね。

学年が上がるにつれ、「いつもすっきり」と感じている子どもが減っています。昼間の活動や就寝時刻との関係も大きいのではないのでしょうか。



ま と め

- 全体的にみると、南阿蘇村の子どもたちの生活リズムは良好であるといえます。
- しかし、子どもたちの生活は、塾や習い事で忙しかったり、テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアにふれる時間が多かったりと、夜型の生活に変わってきています。
- 寝る前の過ごし方や就寝時刻が、次の日の朝の気分や朝食のとり方に影響しているようです。
- 子どもの生活時間を大人の生活時間に合わせていませんか？
子どもは今、心も体も成長・発育段階にあります。健康な心と体を育むために、生活の中で何を大切にしていけばいいか、時間をどう過ごすかなど、子どもも大人も時々一緒にふりかえり、生活を見直してみましょう。