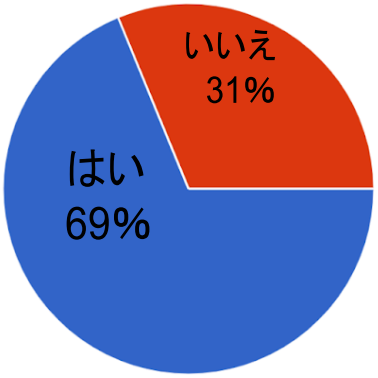
令和６年度　高浜っ子アンケート集計結果

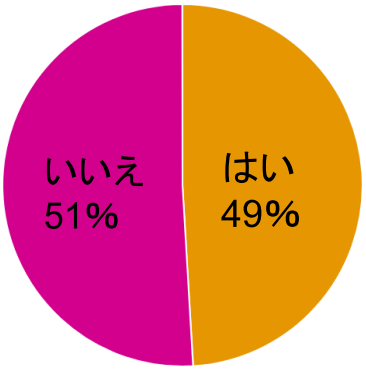
　全校児童を対象に実施しました生活習慣に関する「高浜っ子アンケート」の集計結果です。
　この結果をもとに子どもたちの実態をつかみ、よりよい生活習慣が身に付くよう声をかけていきますので、ご家庭におかれましても健康に気をつけて生活していけるようご協力をお願いいたします。（以下　１・２年生の結果を「低学年」、３～６年生の結果を「中高学年」と表記）
※低学年回答数53件　中高学年回答数157件

１　朝、起きたら顔を洗っていますか。

中高学年



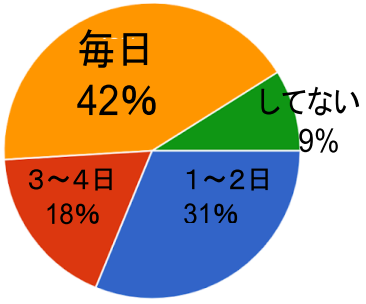
低学年



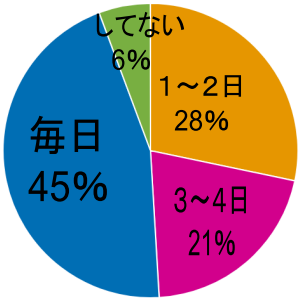
　朝起きてから顔を洗うことは、目やにやよだれ等の汚れをきれいにし、清潔さを保つことだけではなく、脳からアドレナリンが分泌され目が覚めるという利点があります。スッキリした気持ちで1日をスタートさせるとともに、よい生活習慣を身に付けていくためにも、まずは簡単にできることからの意識付けが大切です。「朝起きたら顔を洗う」ように声をかけてみてください。

２　体育の学習以外で平日（月曜日から金曜日）のうち、どれくらい外で遊んだり運動したりしていますか。（運動とは１０分以上外で体を動かしていること）

中高学年

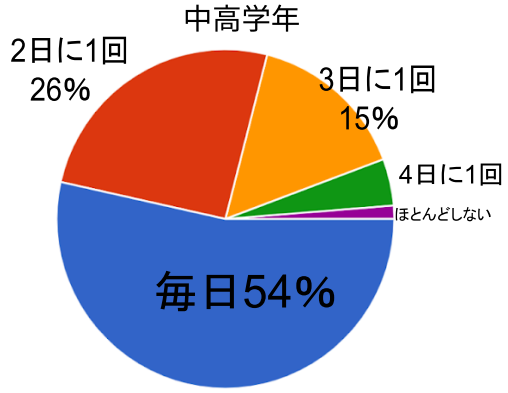


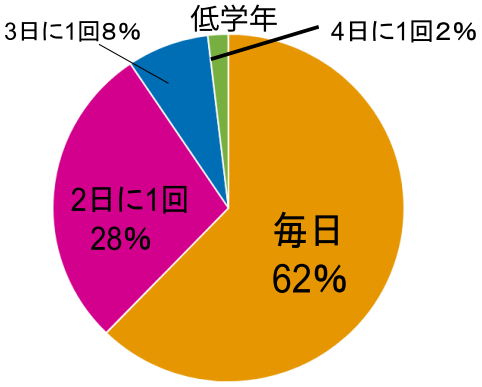
低学年



　子どもにとっての運動は、身体の諸機能における発達が促されること、肥満や痩身、生活習慣病を防ぐなど効果は多岐にわたります。日本だけでなく、世界保健機構（WHO）や世界の国々でも毎日60分程度の運動が推奨されています。毎日運動している本校児童の割合は、中高学年が42%、低学年は45%でした。アンケート実施時の7月は気温が高く、運動が制限され、遊びたくても外に出られないこともありました。学校では体育の時間のほか、なるべく外遊びを奨励し運動する機会をつくっていきたいと考えます。

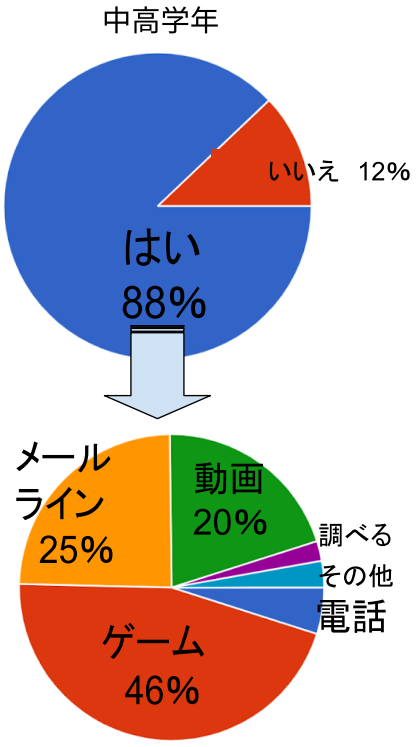
3　排便をしていますか。

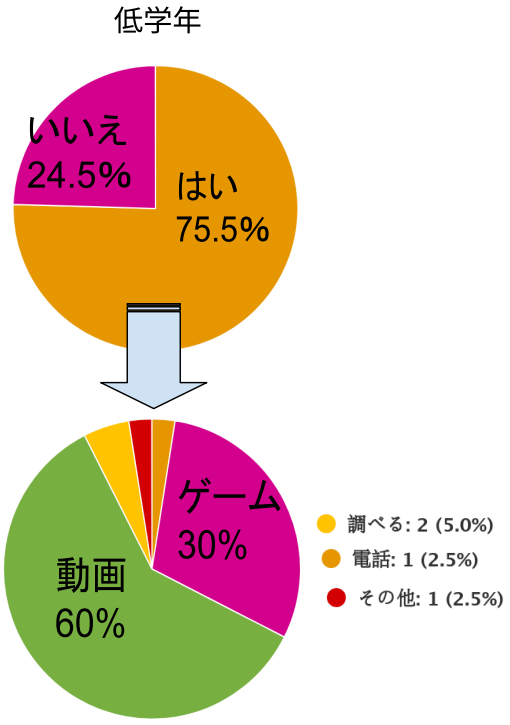




便秘状態（3日に1回の排便など）の児童はある調査によれば約20%『NPO法人トイレ研究所2017年6月調査より』ですが、本校児童は中高学年で約15%となっています。同調査によると「便秘状態の子どもは、そうでない子どもに比べ、睡眠時間が短い・朝食を毎朝食べないなど、生活習慣に関する 割合が全て下回ること」が明らかになったそうです。食事・運動・睡眠のリズムを改善して、気持ちのよい排便にもつなげていきたいですね。

4　インターネット（通信）ができるゲームやスマートフォンを使うことがありますか。



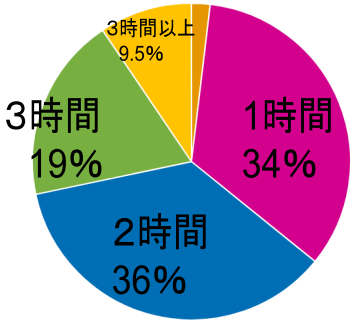


全校児童の約8割以上がインターネットを利用しており、その用途は低学年で①動画（60%）②ゲーム（30%）、中高学年で①ゲーム（約46%）②動画（約25%）③メール（20%）という回答でした。学年が上がるにつれてできることが増え、積極的に通信を利用していることがうかがえます。

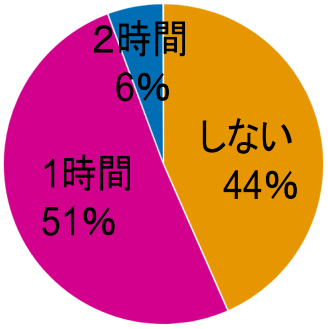
5　平日のテレビ・動画の視聴時間・ゲームの利用時間

【低学年】

テレビ・動画視聴時間

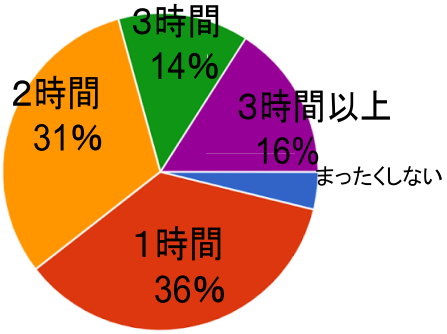


ゲーム

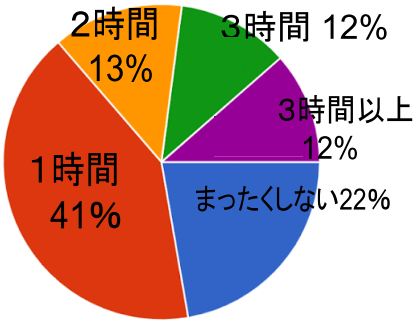


【中高学年】

テレビ・動画視聴時間

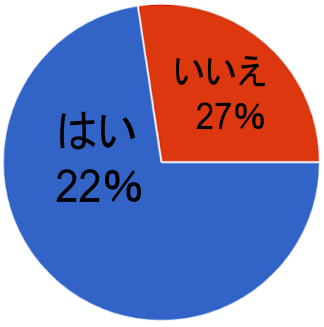


ゲーム

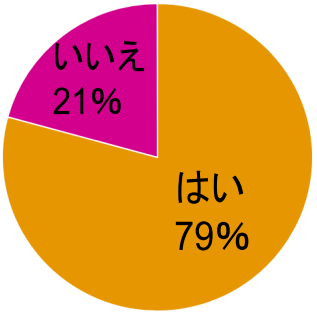


【使ってよい時間をお家の人と決めていますか。】

中高学年



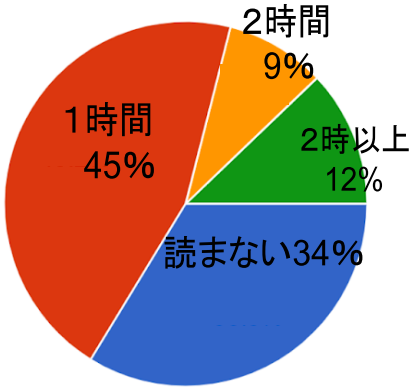
低学年



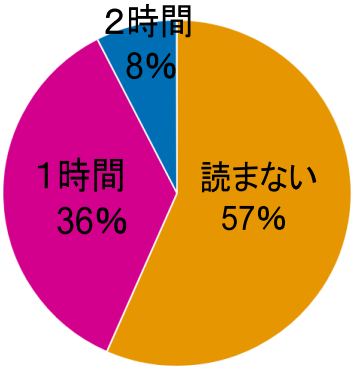
平日の動画視聴時間は、全校児童の約70%が1～2時間ですが、3時間程度動画を視聴している割合が約3割を占めています。児童の3人に1人が毎日平日に3時間以上の映像を視聴しています。また、平日のゲーム時間は全校の約50%が1～2時間程度ですが、中高学年の約23%が3時間以上の時間を費やしています。学年が上がるにつれて動画視聴もゲームも時間が長くなる傾向があります。映像を視聴している時間は家族と会話する時間が減ることや一方的な映像視聴が脳に与える影響が懸念されています。家庭で時間を決めて視聴できるような習慣をつけたいですね。

6　平日、本を読む時間はどれくらいですか？（１日のうちに）

中高学年

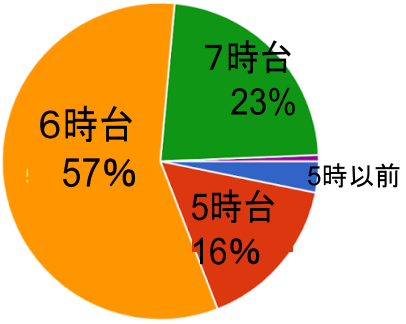


低学年

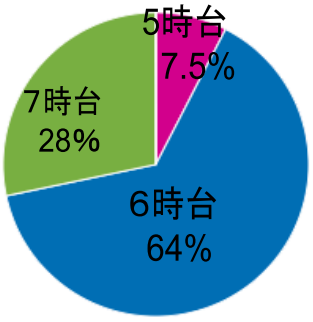


7　平日、起床時刻

中高学年

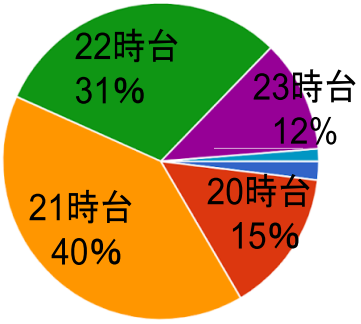


低学年

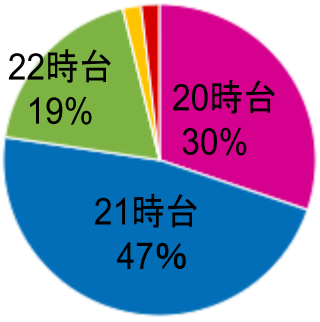


8　平日、就寝時刻

中高学年

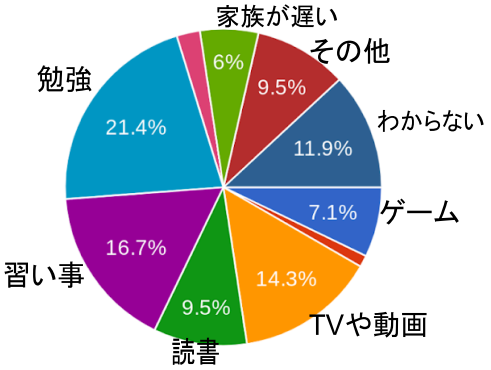


低学年

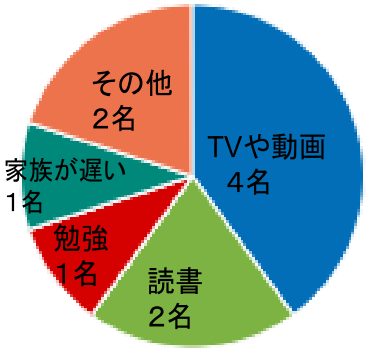


・就寝時刻が２２時以降になってしまう理由

中高学年（84名）

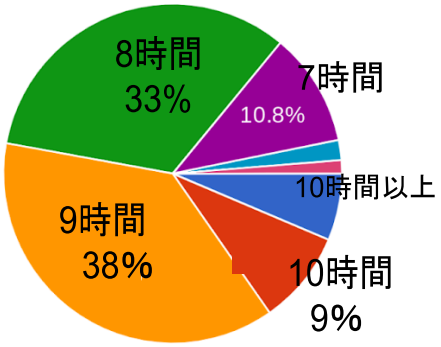


低学年（10名）

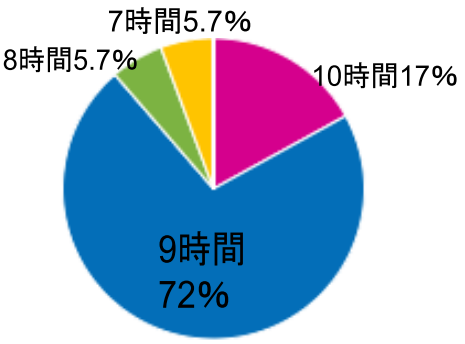


9　平日の睡眠時間

中高学年



低学年

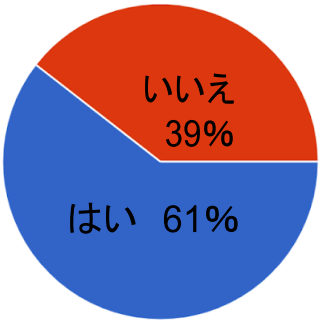


本校児童の起床時刻は60%が6時台、25%が7時台です。22時前に就寝する児童は低学年で77%いますが、中高学年は57%です。22時以降の就寝は低学年で23%、中高学年で43%という数値を示しています。そして、平日の睡眠時間が8時間くらいの児童は、低学年は11%ですが、中高学年は47%と約半数に上ります。小学生の理想的な睡眠時間は9～11時間と言われています。ご家庭の生活リズムに合わせて、最低でも9時30分に就寝、6時30分に起床し、9時間の睡眠時間を確保するのが理想的ではないでしょうか。

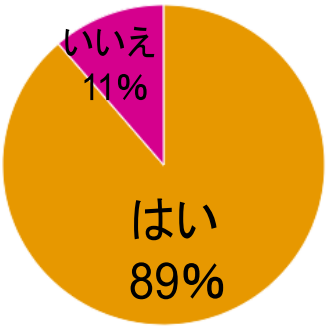
睡眠不足は心身に様々な影響を与えます。特に①成長の鈍化（身長は深い睡眠時に分泌される成長ホルモンが骨に作用することで伸びるとされています）②学力の低下（授業中に眠気が襲い、覚えたことも忘れやすくなる可能性があります）③病気との関連（厚生労働省「e-ヘルスネット 子どもの睡眠」によると、小児の睡眠不足・睡眠障害が続くと、肥満の危険性が高くなる他、生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高める可能性もあるとされています）④イライラしやすくなる（朝の光を浴びることで体内時計が整えられたり、心を平穏に保つホルモンが分泌されたりします）などが懸念されます。

10　いつも寝る時刻をお家の人と決めていますか。

中高学年

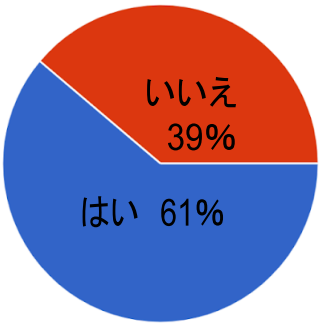


低学年

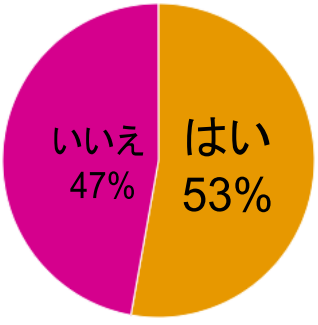


11　朝、目がさめてからすっきりと起きることができていますか。

中高学年

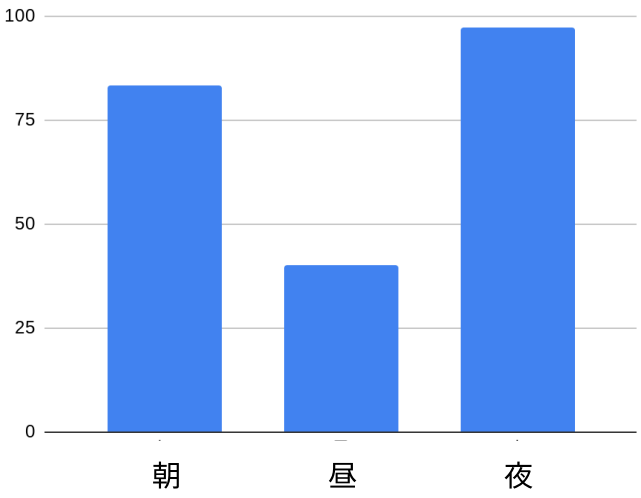


低学年

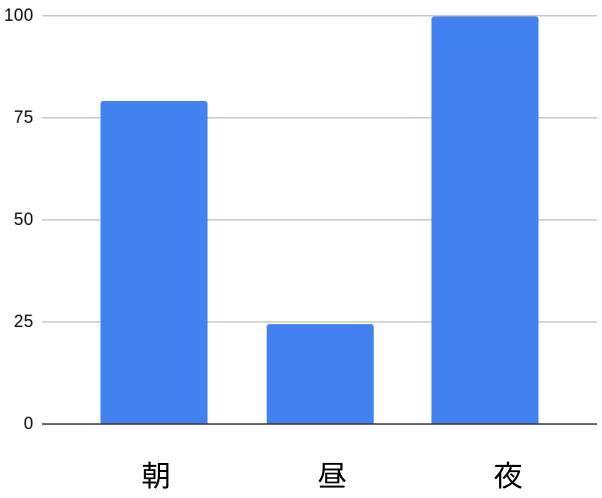


12　いつも歯磨きをしているのはいつですか。

中高学年



低学年



朝・昼・夜の中では、夜の歯磨きについては全校児童のほぼすべてが磨けていますが、朝の歯磨きになると少し数値が下がります。食後、なるべく早めに歯を磨くことが虫歯予防には効果的です。ご家庭では、食後、忘れずに磨くよう声かけをお願いします。昼食後の歯磨きについては、学校ではコロナ明け以降、自主性に任せていますが、う歯の状況を見ながら一斉に取り組むかどうかを決めていきたいと考えています。

おわりに

全校児童の生活習慣を見つめ直すためにアンケートを行いました。ご協力いただきありがとうございました。本校児童の傾向として平日の映像視聴時間（ゲームを含め）が長く、睡眠時間がやや少なめであることがわかりました。今後は主に「食事・運動・睡眠」の３つの観点について、３つの不足（栄養不足・運動不足・睡眠不足）をなくしていこう！と学校生活の中で折に触れて、また、チェック表などを活用して声をかけていきます。よい生活習慣を身に付けるためには時間と労力が必要になり、ご家庭の協力なくしては成立しません。今後とも子どもたちの健やかな成長のためにご協力をお願いします。