

# ほけんだよい

令和7年10月10日(金)

山口大学教育学部

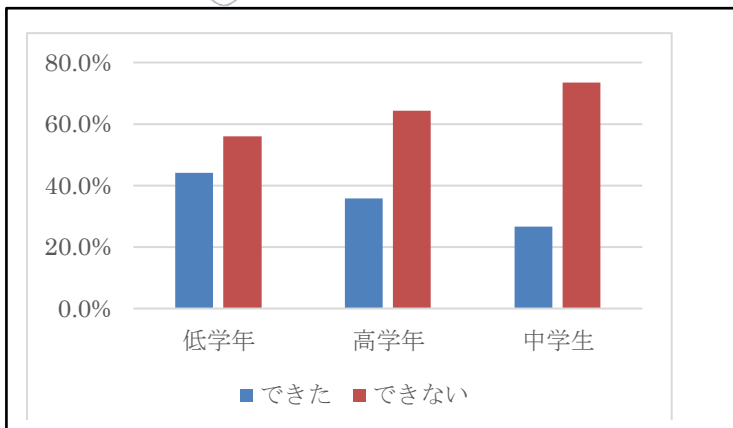
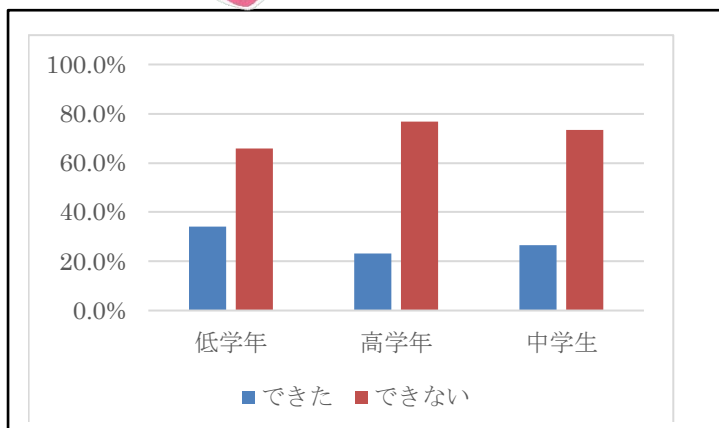
附属光義務教育学校

夏休みの終わりの1週間、附属光義務教育学校で取り組んだ「生活チェックカード」の結果を御報告いたします。  
※1週間全部のだった人(目標が守れた人)を「できた」としています。

はや お  
早起き



はや ね  
早寝



「できた」と回答した人が、1～3年生が34.2%、4～6年生が23.2%、7～9年生は26.6%でした。

「できた」と回答した人が、1～3年生が26.7%、4～6年生が17.3%、7～9年生は15.8%でした。

## 睡眠不足を感じている主な理由

集計結果から、「早寝・早起きができない」という人が多く、夜型の生活習慣の傾向があります。

★子どもの睡眠不足には様々な理由があります。低学年ほど家族の影響を受けやすい傾向があります。

家族みんなの寝る時間が遅いから

1・2年生

テレビや動画など見ている

3・4年生

宿題や勉強で寝る時間が遅くなる

5・6年生

塾や部活で忙しい上に動画など見ている

7～9年生

適切な睡眠をとるために望ましい行動をしましょう。

### 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浴びましょう。

### 昼間によく運動をする

体を動かすことで、よい睡眠につなげましょう。

### 寝る直前に食事をしたり、動画などメディア機器を使用したりしない

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。

夜遅くの食事やめましょう。

### 年齢に応じた睡眠時間が必要

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。

#### 小児期に必要な睡眠時間

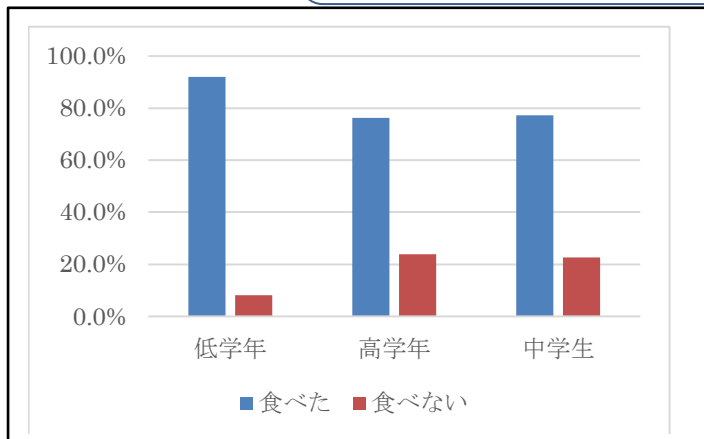
| 年齢 | 睡眠時間    | 年齢  | 睡眠時間   | 年齢  | 睡眠時間   |
|----|---------|-----|--------|-----|--------|
| 7歳 | 10時間30分 | 11歳 | 9時間30分 | 15歳 | 8時間45分 |
| 9歳 | 10時間00分 | 13歳 | 9時間15分 | 17歳 | 8時間15分 |

出典 成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの三角形」



## あさ 朝ごはん

今年度も朝食摂取率100%を  
目指しています！！



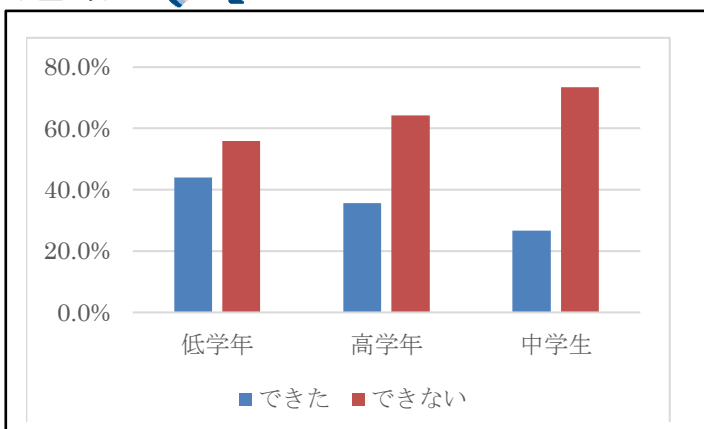
「食べた」と回答した人が、1～3年生が91.9%、4～6年生が76.2%、7～9年生が77.3%でした。

朝ごはんはどの学年も、食べると答えた人が多かったですが、食べていない人もいます。朝ごはんを食べると、エネルギーが体にいきわります。しっかりと食べましょう。

保健室に来る人で、朝起きてから時間がなくて、朝ごはんを食べないと言う人が時々います。エネルギーがきれたまま午前中を過ごすことになり、元気ができません。

生活リズムを見直してみましょう。

## うんどう 運動

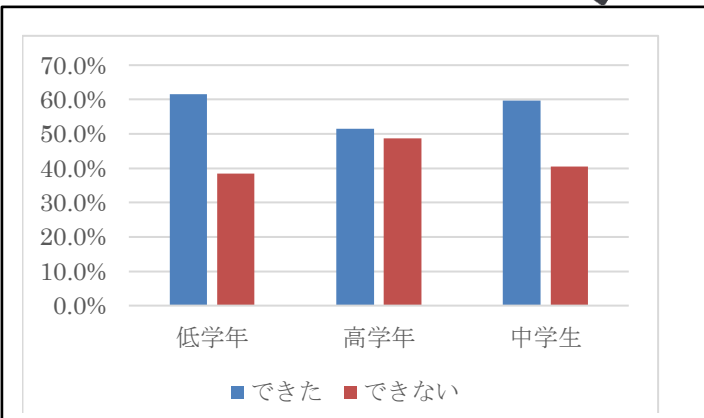


「できた」と回答した人が、1～3年生が44.1%、4～6年生が35.7%、7～9年生は26.6%でした。

地球沸騰化と言われ、夏は、毎日熱中症アラートが出る中、外での運動は危険です。

少しでも体を動かすために、家の中で続けてできる簡単な運動（ストレッチ・体操など）をしましょう。

## アウトメディアチャレンジ



「できた」と回答した人が、1～3年生が61.5%、4～6年生が51.4%、7～9年生は59.6%でした。



テレビ、ゲーム機、スマホ、パソコンなどの電子メディアを、「自分の生活を見直し、上手につきあっていく」ことが大切です。

おうちのひととルールを決めて、毎日ルールを守りましょう。

夏休み後半に行った生活チェックカードで生活習慣を見直してもらいました。

今も「早寝・早起き・朝ごはん・運動・メディアの正しい習慣」ができていますでしょうか。

後期からも、みなさんが元気に過ごすために、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心がけましょう。

次回の「生活チェックカード」は冬休みに実施します。今回よりもよい結果が残せるよう、心がけて生活してみてくださいね。