

1. 実施期間 月曜から金曜の5日間
2. 調査項目 就寝時刻

就寝時刻の選択肢

小1・2	ア：9時まで	イ：9～10時まで	ウ：10時以降
小3・4	ア：9時半まで	イ：9時半～10時半	ウ：10時半以降
小5・6	ア：10時まで	イ：10～11時	ウ：11時以降
中学校	ア：11時	イ：11～12時	ウ：12時以降

起床時刻

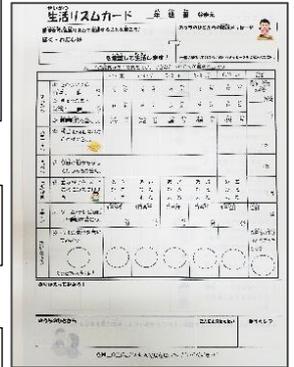
起床時刻の選択肢

ア：6時半まで イ：6時半～7時まで ウ：7時以降

朝食

朝食の選択肢

ア：有 イ：無



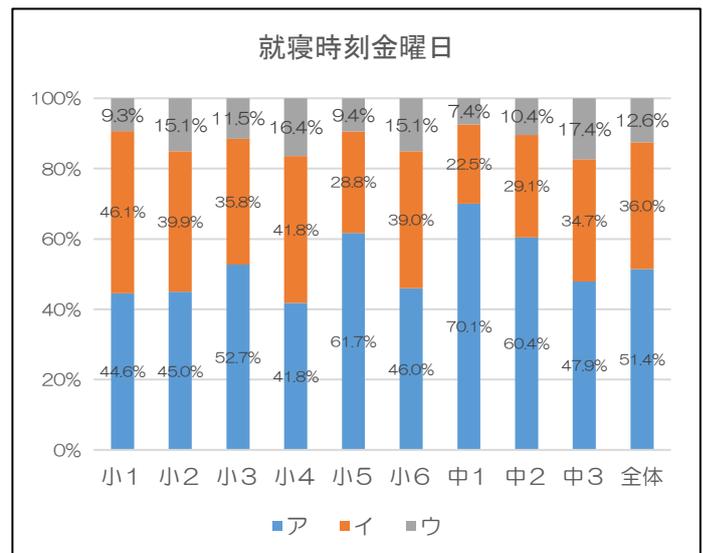
生活リズムのアンケート結果より

長いお休みだったため、心配していた生活リズムでしたが、私たちが心配していたより、起床時刻については良い結果が見られました。しかし、就寝時刻や朝食については、心配なことがわかりました。

課題1：就寝時刻

就寝時刻を見ると、月曜日に比べ金曜日が遅くなる傾向でした。就寝時刻が遅い子（ウ）は、小学校では1年生9.3%、2年生15.1%、3年生11.5%、4年生16.4%、5年生9.4%、6年生は15.1%でした。中学校では1年生7.4%、2年生10.4%、3年生17.4%でした。理由として、小学生では習い事で遅くなる、兄弟につられる、保護者の仕事の都合などが考えられます。中学生では、習い事や塾、メディアの使用時間の影響が考えられます。

「寝る子は育つ」という言葉があるように、十分な睡眠は、子どもたちの成長に欠かせません。就寝時刻を早め、早寝・早起きができるとういのですね。



課題2：朝食

朝食摂取回数を見ると、5日間毎日摂取した子が95.6%でした。5日間のうちに1回以上朝食欠食している子は、4.4%でした。そのうち、5日間毎日朝食を欠食していた子は、0.7%でした。

朝食は、1日のエネルギーです。毎日欠かさず摂取できるとういのですね。一番最後のページに、簡単な朝食の作り方が載せてあります。親子で挑戦してみたいはかがでしょうか？

