

保護者のみなさまへ

石仏小学校長 齋藤 一馬
加賀田小学校長 木村 淳

石仏小学校・加賀田小学校健康アンケート結果について

日頃は、両小学校の教育推進にご協力いただき、ありがとうございます。

さて、2学期に児童の生活習慣や健康状態を知るために、『アンケート調査』を実施しました。その結果を下記のグラフに表しましたので、ご覧ください。石仏小学校・加賀田小学校のつながりを生かし、調査の範囲を広げて、より正確なデータを得る目的で2校合同の調査結果としました。

調査期間・・・令和4年11月上旬

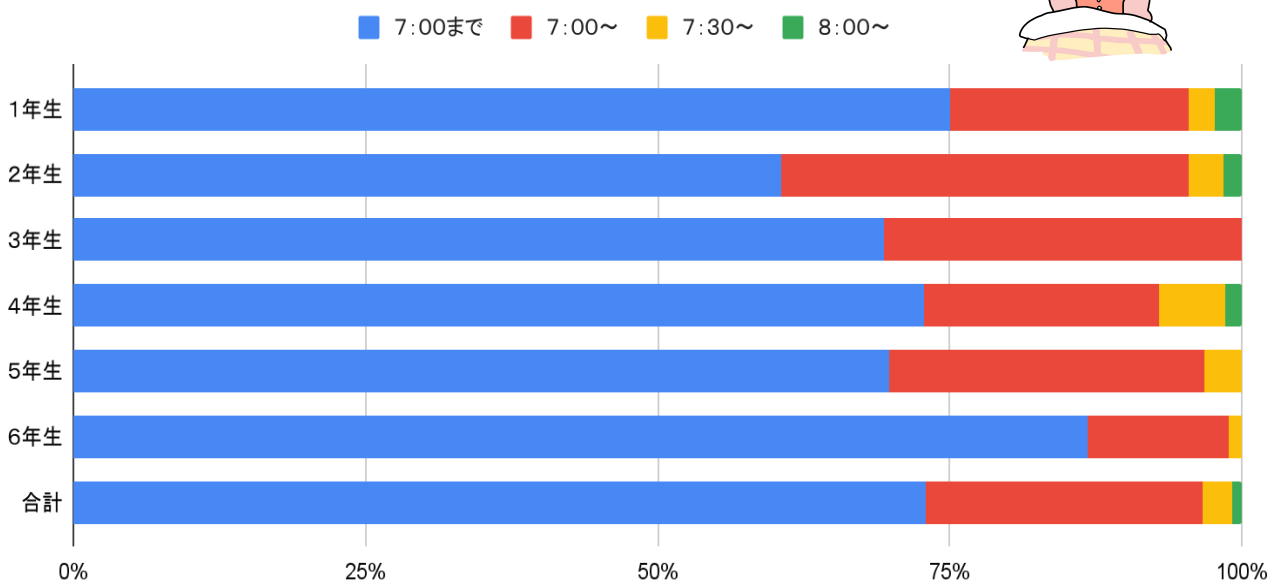
調査対象・・・石仏小学校・加賀田小学校1年～6年
計388名

アンケートの集計結果と、ご家庭のお子さまの様子を比較してみてください。そして、よりよい生活習慣が身につくよう、保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

1. 朝は何時ごろに起きますか？

ほとんどの児童が、7:30までに起きています。朝は「洗面・歯みがき」「朝ごはん」「排便」をするために余裕を持って早めに起きるようにしましょう。

1.朝は、何時ごろにおきますか。

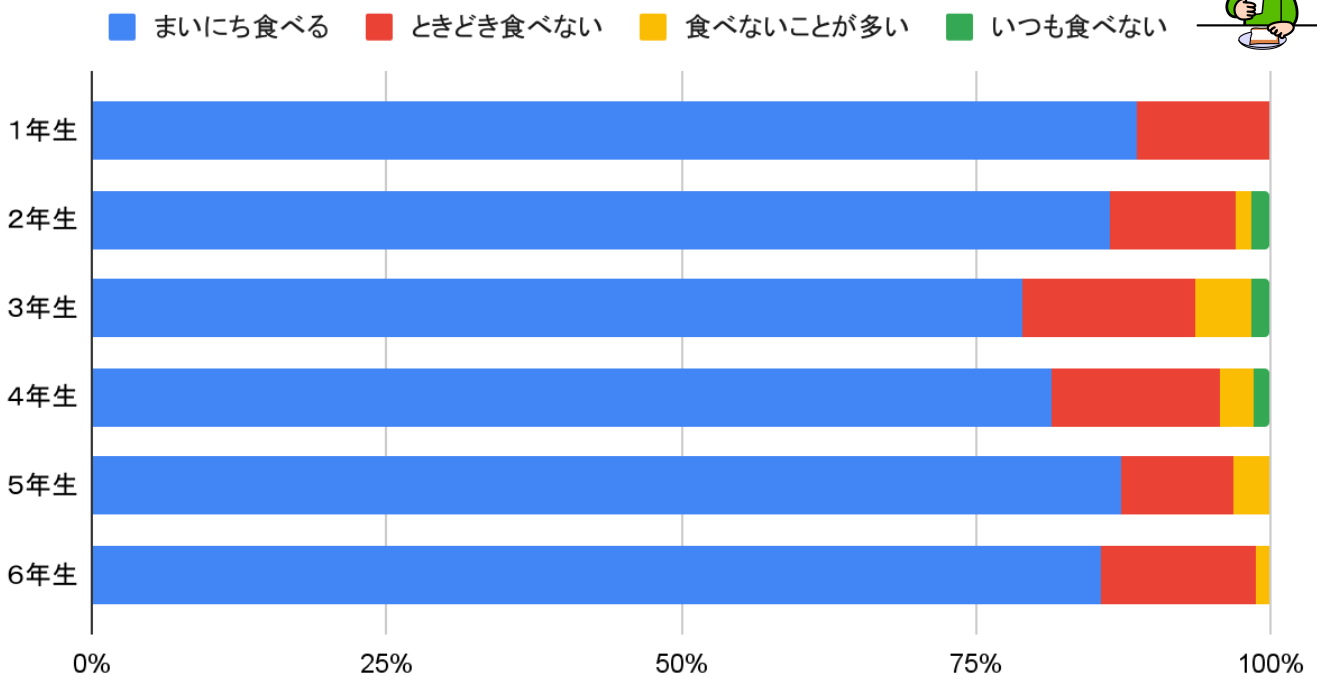


2. 朝ごはんを食べていますか？

全体では80%以上の児童が朝ごはんを毎日食べると回答しました。質問1の起床時間のアンケート結果と照らし合わせると、1年生は、起床時間が遅くても、朝ごはんを食べて登校している事がわかります。一方、3年生は、7時ごろ起床しているのにも関わらず、「食べないことが多い」「いつも食べない」と回答している児童が多くなります。

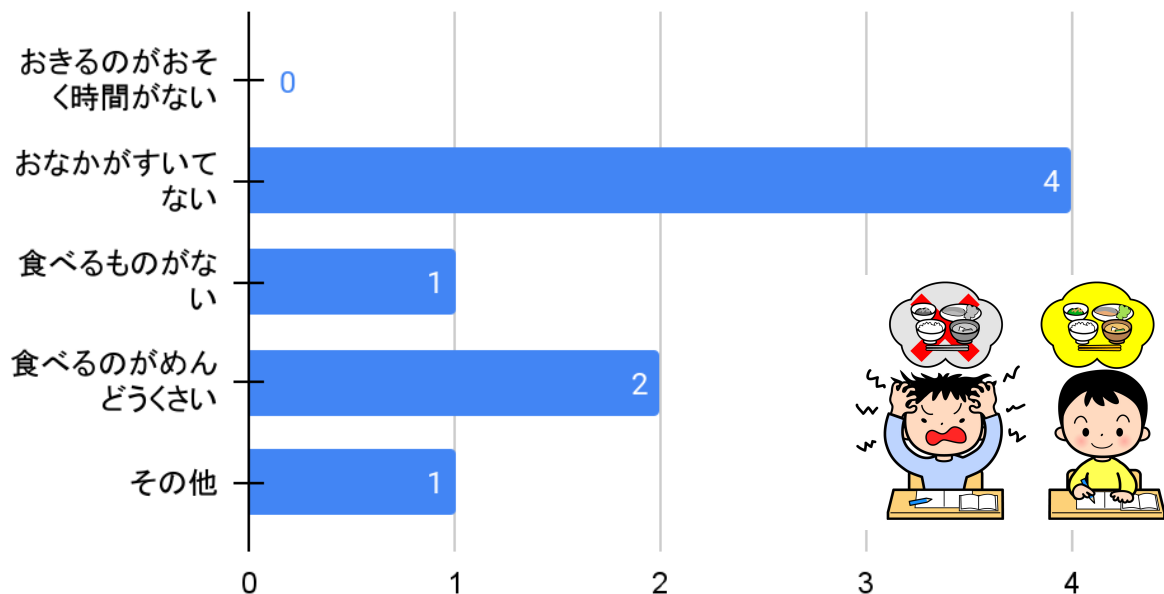
2年生以降から、「食べないことが多い」と回答する児童が増えてきていることが気になります。朝ごはんを抜くと前日の夕食から昼食までの時間があいてしまうので脳が栄養不足になってしまいます。脳の栄養であるブドウ糖が不足してイライラ、このような状態では勉強に集中できません。その日をスタートさせるために欠かせない「朝ごはん」です。毎日食べるように心がけましょう。

2. 朝ごはんについて



★「食べないことが多い」「いつも食べない」と回答した児童に、その理由を尋ました。

12人の該当者のうち、8人が回答しています。「起きるのが遅く、時間がない」という理由は0でした。「おなかがすいていない」という理由が一番多い結果を見ると、昨日の晩ご飯が影響していると考えられます。



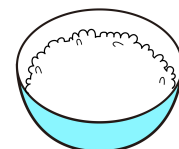
3. 朝ごはんは何種類のものを食べましたか？

朝ごはんの品数を尋ねました。6年生以外の学年は「1品」が一番多い結果となっています。6年生が品数を多く食べている理由の1つに、1学期の家庭科の授業で、栄養素のお話や、具体的に朝食で1品簡単にプラスできる食品を学んだ事にあるのではないかと思います。その結果が、今回の結果に反映されているのかもしれませんが。

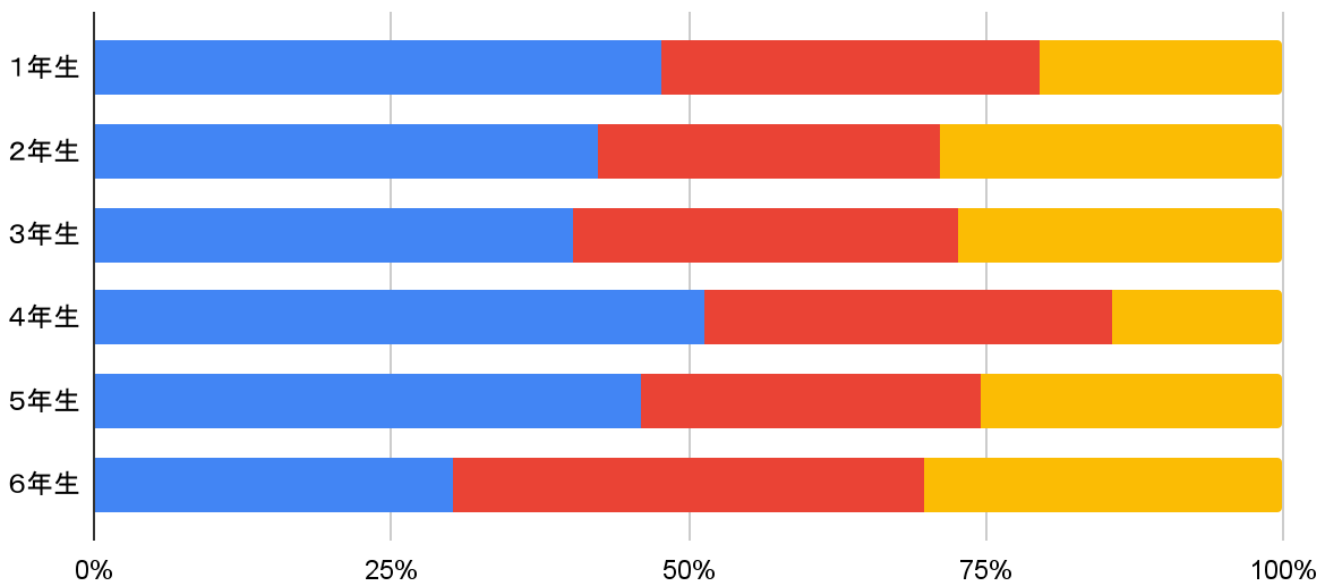
理想的な朝ごはんは、主食・主菜・副菜によって、「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」といった栄養素がバランスよく入っていることです。1品だけの人は、ヨーグルトや果物をプラスして2品へ。2品の

人は、野菜ジュースをプラスして3品へ。という風に、もう少しだけ何かプラスして、バランスの良い朝ごはん近づけて欲しいです。

3. 朝ごはんは何種類のものを食べましたか？



- 1種類(例:パンだけ おにぎりだけ)
- 2種類(例:パンとヨーグルト ごはんとみそ汁 など)
- 3種類(例:パンとヨーグルトとゆで卵 ごはんとみそ汁と卵焼き など)



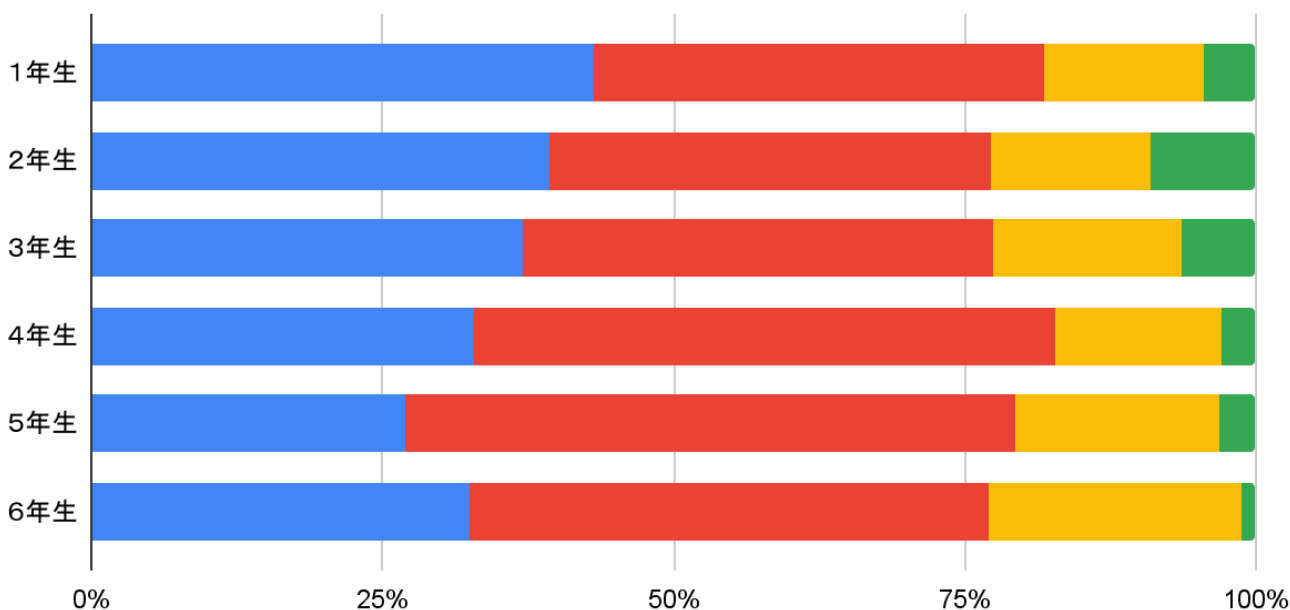
4. 夕食は何時ごろに食べていますか？

質問2の「朝ごはんを食べていますか？」の質問と比較すると、「食べないことが多い」「いつも食べない」と回答している学年【2・3年生】は、夕食を9時以降に食べている回答が多い学年【2・3年生】と比例しています。習い事やご家庭の事情もあって、早く食べることができない人やご家庭もあると思います。アンケート結果として、参考にして頂ければ幸いです。

4. 夕ごはんは、何時ごろに食べていますか？

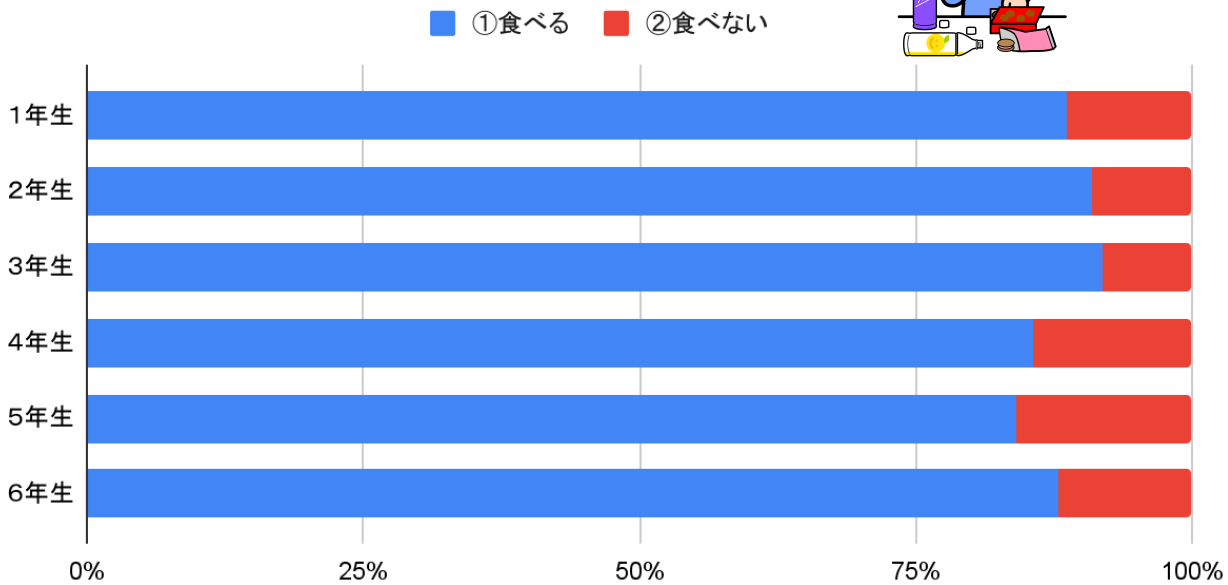


- 7:00まで
- 7:00~
- 8:00~
- 9:00~



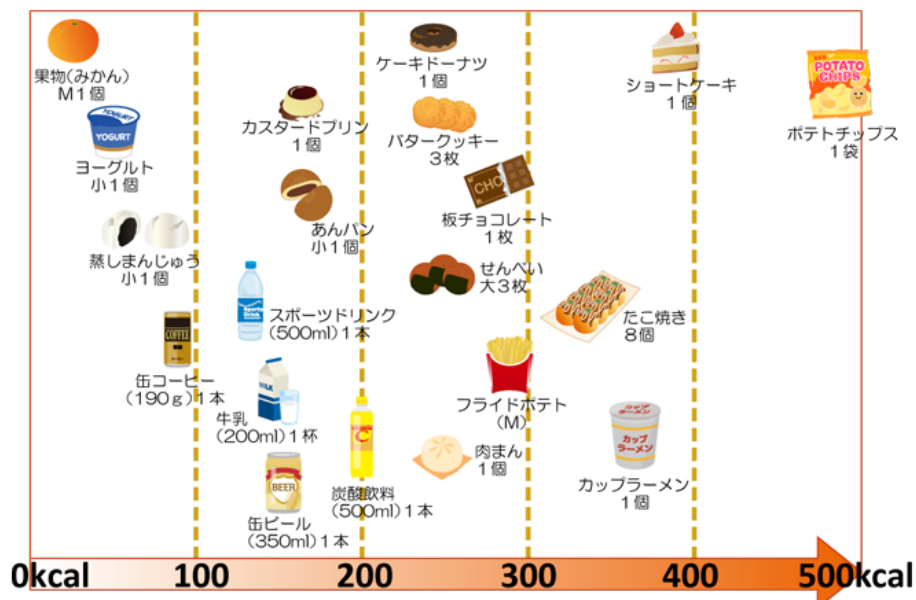
5. 食事のほかに何か食べたり、飲んだりしますか？

5.朝・ひる・よる のごはんのほかに、
何か食べたり のんだりしていますか。



今年度のアンケートでも例年同様、『スナック菓子をよく食べる』と回答した児童が一番多くなりました。間食とは、食事(朝食・昼食・夕食)以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。間食には、食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。一般的には1日に200kcal(キロカロリー)程度の間食が適量だと言われています。間食をする回数や量を減らすこと、種類を選ぶことが大切です。例えばスナック菓子であれば、少量を小皿にとることや小袋(1人分程度)のものを利用することも良いでしょう。飲み物では、砂糖の多く含まれる炭酸飲料についても注意が必要です。さらに1日の栄養素のバランスを考えて間食をとることができれば理想的です。例えば日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのも1つの方法です。また普段の食事で果物の摂取が少ない場合、間食に適量とすることも効果的です。果物にはビタミンや食物繊維が多く含まれています。

間食で大切なのは、**食べすぎないように回数や量を減らす工夫をすること、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことです。**



【厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイトより】

6. 排便について

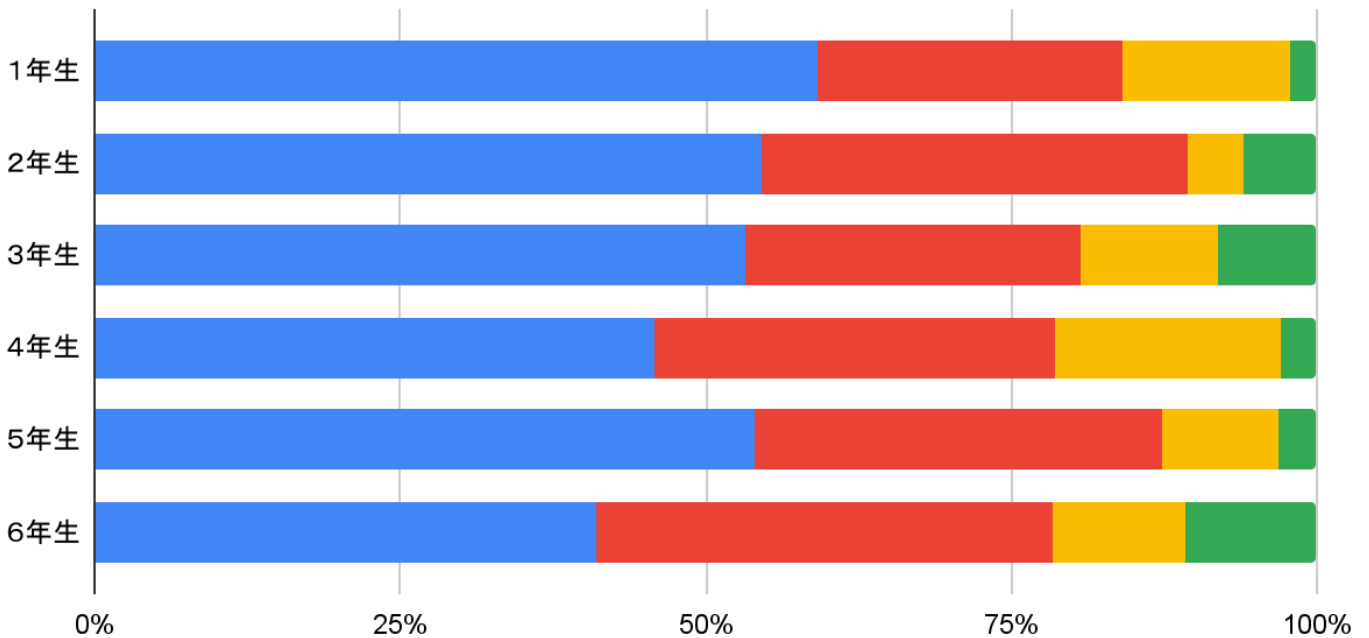
全体で80%以上の児童が毎日または2日に1回、排便をしているという結果になりました。腹痛を訴えて保健室に来室する児童の中には、排便をするとおさまる場合も多くみられます。

排便の習慣をつけるためには**早寝早起き、朝ごはん**をきちんと食べるなどの規則正しい生活をして朝トイレに座る習慣をつけます。**運動をするのも**大切です。

また、野菜やイモ、きのこ、海藻など食物繊維の多い物やヨーグルトや納豆などの発酵食品は、よい腸内細菌を増やしておなかの中の環境を整え、便秘を防いでくれます。

6.あなたの排便(うんち)について おしえてください

■ 毎日でる ■ 2日に1回 ■ 3~4日に1回 ■ その他





便秘を防ぐ食事のポイント【3食きちんと食べる】

【食物繊維をとる】

①水溶性食物繊維
→水に溶けるので、硬いうんちをやわらかくしてくれます。(海藻類)

②不溶性食物繊維
→うんちのかさを増やしてくれ、腸の動きを活発にしてくれます。(さつまいも・ごぼうなど)

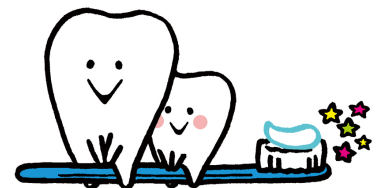
【運動をする】
適度な運動も、排便を促します。

【大人のためのおなかスッキリBOOKより】

7. あなたはいつ歯をみがきますか

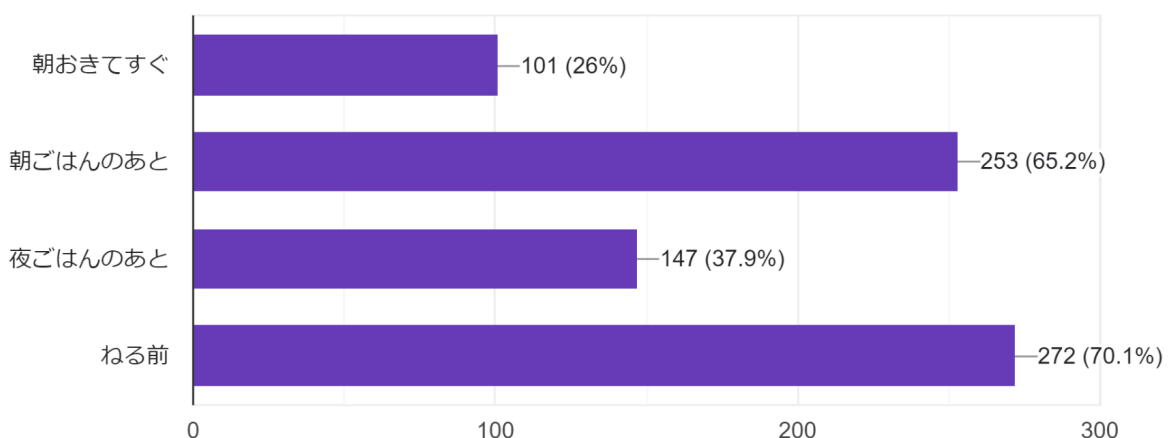
加賀田小学校でも石仏小学校でも、保健指導による歯科指導や、歯科衛生士による歯科指導を毎年行っており、継続して歯について勉強しています。今回の結果を見て、みなさん歯磨きの習慣ができているのがわかります。低中学年の乳歯と永久歯が混ざりあう混合歯列期は、ハブラシが隅々に届きにくく保護者の方の「仕上げ磨き」がとても重要です。親子のコミュニケーションを取る時間にもなるので、低中学年には「仕上げ磨き」を行っていただきたいです。

高学年になってくると永久歯が生えそろう、自分でのハブラシも定着し、上手に磨けていると思います。高学年に限らず、低中学年のみなさんも、むし歯予防・歯肉炎予防のために「**定期的な歯科受診**」をオススメします。



7.あなたは、いつ歯をみがきますか。あてはまるもの すべてえらんでください。

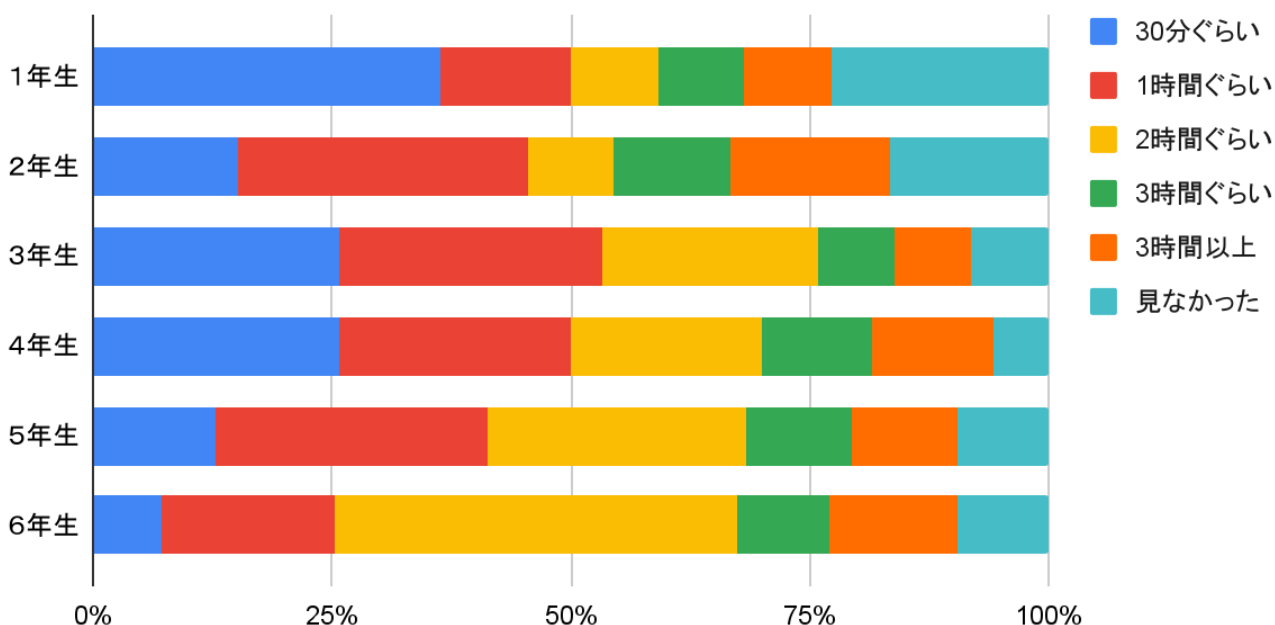
388 件の回答



8. テレビ(インターネットの動画を含む)を何時間見ましたか?

1年生の半分はテレビを見る時間が「1時間以内」か「見なかった」でしたが、学年があがるにつれ、「2時間以上」見ている人が多くなっているのがグラフからわかります。

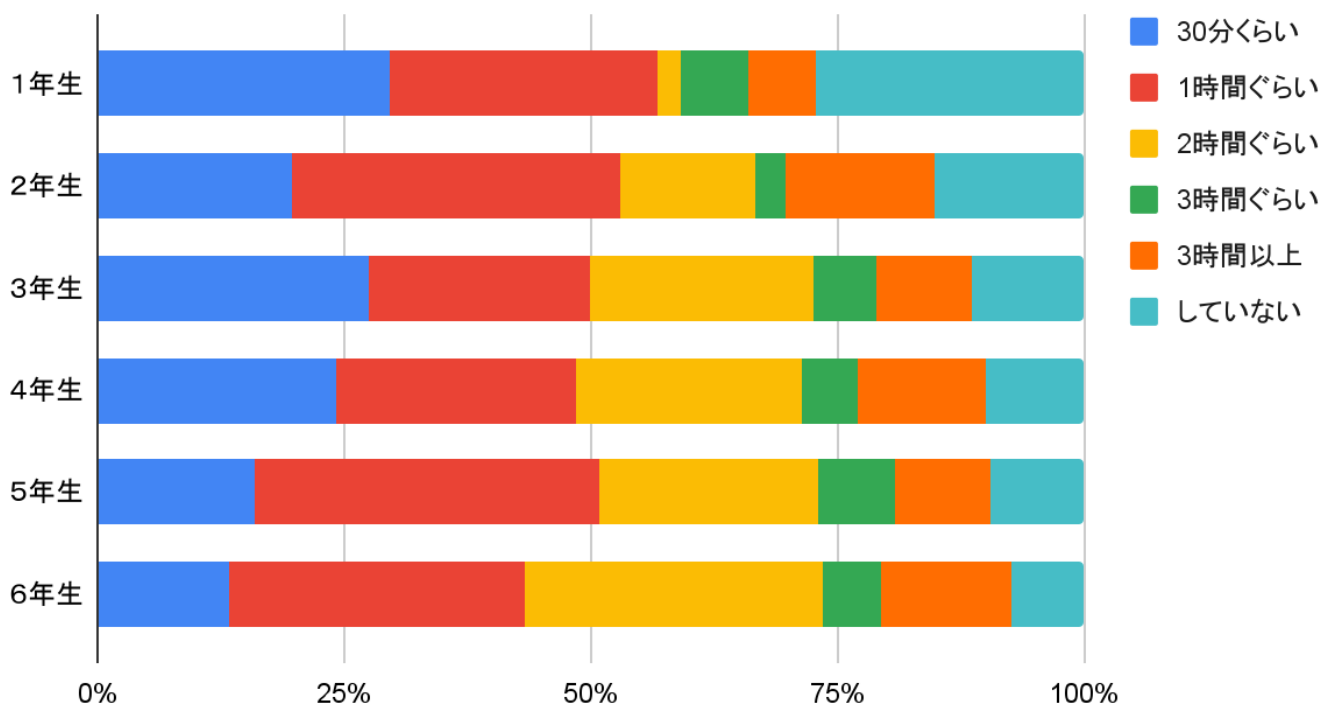
8. テレビ(インターネットの動画(どうが)をふくむ)は、きのう何時間みましたか。



9. テレビゲーム・ゲームをする時間はどれくらいですか？

学年があがるにつれゲームの時間が長くなっていて、8のテレビを視聴する時間と同じような結果になっています。

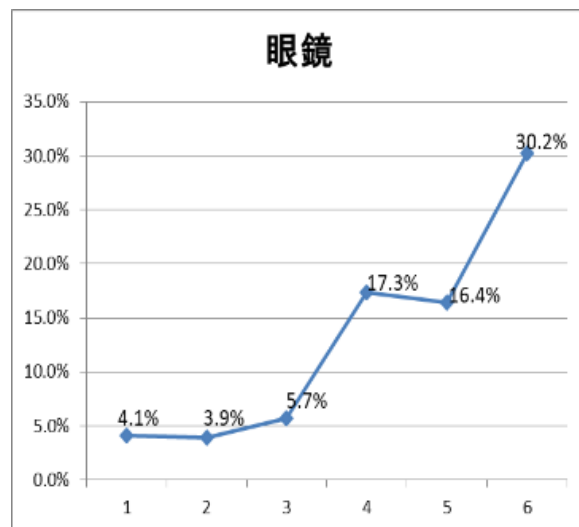
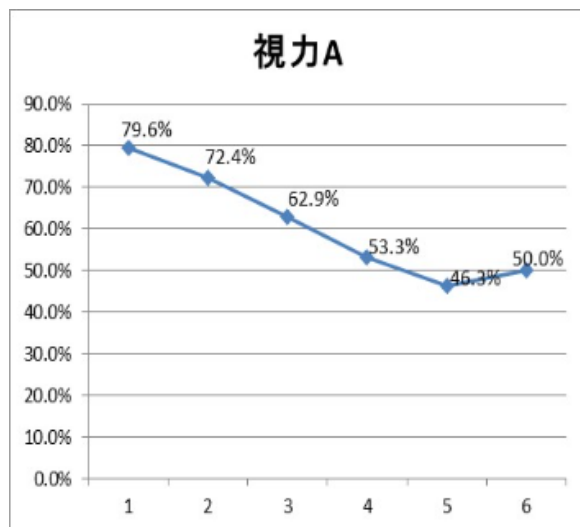
9. ゲームなどをする時は何時間くらいしますか。



なぜテレビを見る時間やゲームをする時間を尋ねているかというと、近年の子どもの視力低下が問題視されているからです。ゲームやテレビを見ている時間が長くなる高学年になると、視力低下も目立っています。令和3年度学校保健統計調査(文部科学省)によると、裸眼視力1.0未満の1年生は23%に対し、6年生は50%という結果がでています。

スマートフォンやゲーム機の普及で近くを見る時間が多くなると、近視の抑制に効果があるとされている

外遊びの時間が少なくなることが近視の増加に関係していると言われています。近視が進行すると、将来、緑内障など目の生活習慣病のリスクが高くなります。テレビやゲームの時間が長くないように家族全員で意識して、遠くの自然を見る習慣をつけ、目にやさしい生活を心がけてください。



両小学校の春の視力検査結果より上記のグラフを作成しています。視力A(1.0)の児童は学年が上がるごとに右肩下がりになっています。(学校では、矯正視力(眼鏡をかけた視力)の児童は眼鏡を装着しての検査になります。その結果、視力Aのグラフが5年生から少し上昇していると思われます。)一方、眼鏡を装着する児童は、右肩上がりに増えています。

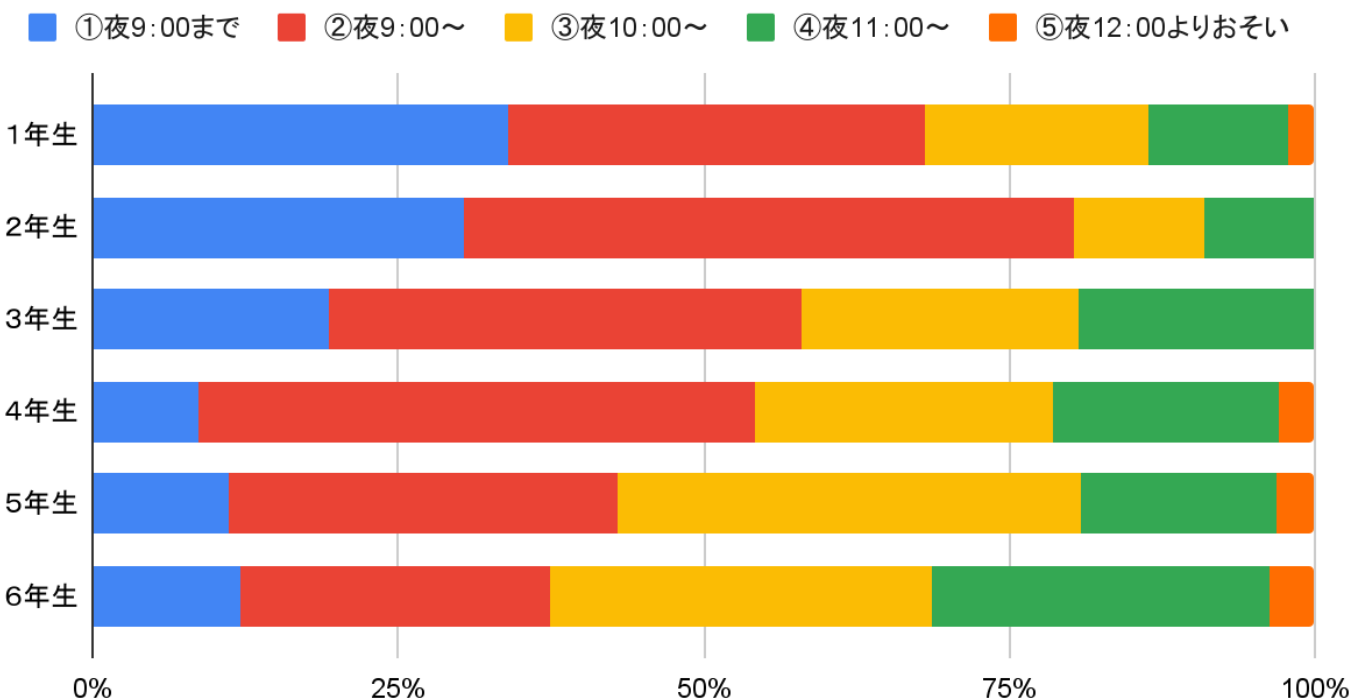
10. 夜はだいたい何時ごろに寝ますか？

テレビ(インターネット動画)の視聴時間や、ゲームの時間が長くなるのと同時に、寝るのが遅くなってきています。

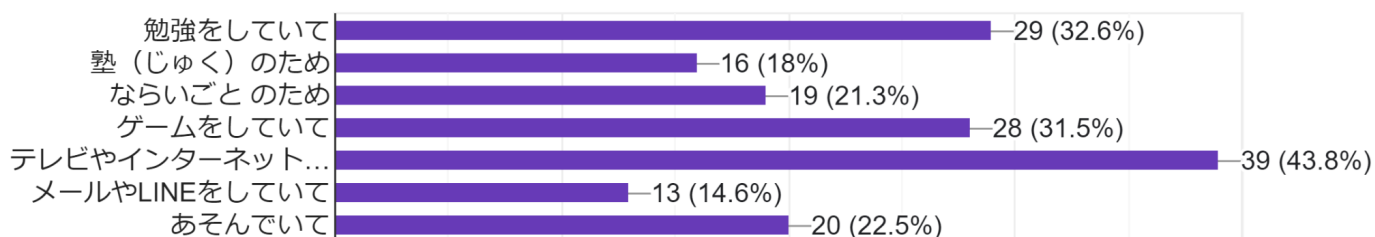
睡眠不足は体の問題につながる事が多く、小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病(糖尿病・高血圧)、うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性があります。適切に対処していくには「早起き・早寝」という基本的な生活習慣から見直す必要があります。「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、頑張って早起きをさせましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる。私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計(生物時計)がセットされています。健やかな眠りがあるからこそ、活発な日常生活が営めます。子どもの睡眠習慣は大人的生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげてください。(厚生労働省『e-ヘルスネット子どもの睡眠』より)



10.夜はだいたい何時頃にねますか。



89 件の回答



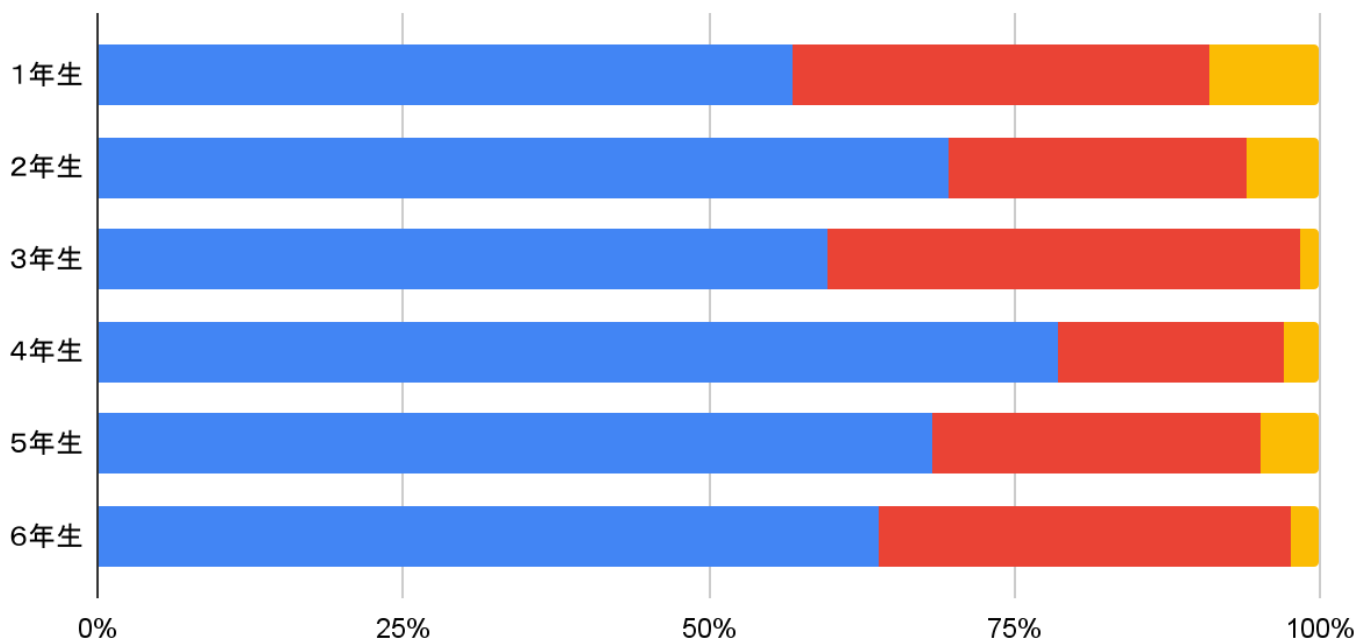
夜11時以降に寝ていると答えた人に理由を尋ねたところ、「テレビやインターネット（動画）を見ていて」と答えた人が、89人中39人いました。次に多かったのは「勉強をしている」という結果でした。動画や勉強のためなら睡眠時間を削ったらいいいというわけではないので、体調面で支障がでる前にしっかり睡眠をとる生活リズムをつけてもらいたいです。

11. 最近のあなたのからだの様子をおしえてください。

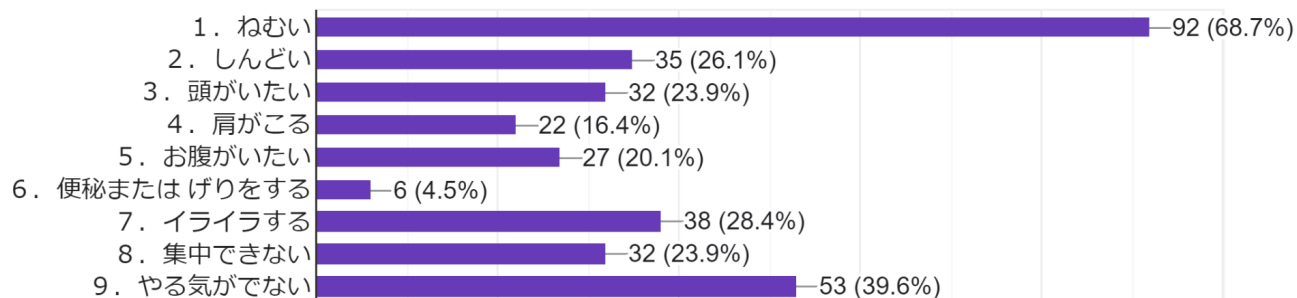
ほとんどは「げんき」と答えてくれましたが、思ったより「つかれやすい」と答えた人が多かったです。今回は「つかれやすい」「とてもつかれている」と答えた人には、どうして疲れやすいのかを質問しています。その中でも「ねむい」が一番多く、ますます睡眠時間の確保が重要だと考えます。

11.最近のあなたのからだの様子をおしえてください。

■ ①げんき(いつもどおりである) ■ ②つかれやすい ■ ③とてもつかれている



134 件の回答



このアンケートの結果をもとに、一度ご家族で生活習慣について見直す機会になれば幸いです。