

報告事項オ

平成29年度子どもたちの生活習慣等に関するアンケート調査結果
及びみんいくリーフレットについて

平成29年度子どもたちの生活習慣等に関するアンケート調査結果及びみん
いくリーフレットについて、別紙のとおり報告します。

平成30年4月18日

鳥取県教育委員会教育長 山本 仁志

平成29年度子どもたちの生活習慣等に関するアンケート調査の結果について

教育総務課

県教育委員会では、子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るため、平成17年度から「心とからだいきいきキャンペーン」に取り組んでおり、6つの柱を中心として年間を通じて啓発を行っています。

今後の参考とするため、今年度も、県内幼稚園、保育所等の保護者を対象に、生活習慣に関する考え等についてアンケートを実施しました。（本アンケート調査は平成21年から実施。）

「心とからだいきいきキャンペーン」の6つの柱

- | | |
|---------------------|---------------|
| (1) しっかり朝食を食べよう | (2) じっくり本を読もう |
| (3) 外で元気に遊ぼう | (4) たっぷり寝よう |
| (5) 長時間テレビを見るのはやめよう | (6) 服装を整えよう |

1. 対象

県内幼稚園、保育所等の保護者（31園）

回収枚数：2,110枚／対象家庭数：2,910家庭（回収率72.5%）

2. 実施時期

平成30年1月

3. 集計結果の概要

○望ましい生活習慣の定着については、ほとんどの保護者が大切だと考えている。

（97.1% 前年97.1% H21年96.8%）＊教育振興基本計画数値目標100%

○ほとんどの家庭で望ましい生活習慣の定着に取り組んでいる。

（95.7% 前年95.6% H21年74.6%）＊教育振興基本計画数値目標90%

○生活習慣と学力・体力との間に強い関わりがあることについて知らない保護者が増えている。

（32.5% 前年30.3% H21年8.5%）

○「毎日朝ごはんを食べている」（96.1% 前年95.7% H21年98.8%）、「あいさつをしている」

（91.8% 前年91.1% H21年90.2%）

等の取組率は継続して高い一方で、

「テレビやゲームは時間を決めている」（52.1% 前年44.3% H21年48.0%）、「天気のいい日などは、できるだけ外で遊ぶように呼びかけている」（49.3% 前年51.0% H21年56.1%）

については取組率が低く、近年減少傾向にある。

○集計結果を受け、取組率の低かった項目については、関係各課における幼児を対象にした施策と連携し、取組の拡大に努める。加えて、6月の強化月間において、保護者に対して「生活習慣と学力・体力の相関」等の周知を進め、望ましい生活習慣の具体的な定着を図っていく。

4. 集計結果

別紙のとおり

平成29年度子どもたちの生活習慣等に関するアンケート調査 集計結果

対象：県内幼稚園、保育所等の保護者(31園、2,910家庭)※園内の全家庭を対象

(問1)子どもたちの望ましい生活習慣の定着について、どのようにお考えになりますか。

	回答人数	割合	(前年)	(H21)
大切だと思う	2,048	97.1%	97.1%	96.8%
大切だとは思わない	1	0.0%	0.1%	0.0%
特に考えたことはない	53	2.5%	2.3%	2.7%
その他	4	0.2%	0.2%	0.0%
無回答	4	0.2%	0.3%	0.5%
回答者総計	2,110	100.0%	100.0%	100.0%

(問2)ご家庭で望ましい生活習慣の定着に取り組んでいますか。

	回答人数	割合	(前年)	(H21)
取り組んでいる	2,020	95.7%	95.6%	74.6%
取り組んでいない	86	4.1%	4.2%	24.9%
無回答	4	0.2%	0.2%	0.5%
回答者総計	2,110	100.0%	100.0%	100.0%

■結果と傾向

- 望ましい生活習慣の定着についての意識については、非常に高い割合で推移しているものの、少数ではあるが、依然として「特に考えたことはない」、「大切だとは思わない」保護者もいる。
生活習慣の大切さ、生活習慣と学力・体力には強い関わりがあることについて、引き続き保護者等への啓発が必要。
- 望ましい生活習慣の取組状況は、平成21年の調査開始から大幅に改善している。

(問3)どのような内容に取り組んでいますか。(複数回答可)

	回答人数	割合	順位	(前年)	(H21)
毎日朝ごはんを食べている	1,941	96.1%	1	95.7%	98.8%
本や絵本を読むようにしている(読み聞かせなども含む)	1,330	65.8%	5	65.5%	65.4%
服装を整えるようにしている	1,385	68.6%	4	67.0%	73.7%
テレビやゲームは時間を決めている	1,052	52.1%	7	44.3%	48.0%
早寝・早起きを心がけている	1,500	74.3%	3	72.7%	75.1%
天気の良い日などは、できるだけ外で遊ぶように呼びかけている	996	49.3%	8	51.0%	56.1%
あいさつ(おはよう、いただきます、など)をしている	1,855	91.8%	2	91.1%	90.2%
お手伝いをしている	1,304	64.6%	6	61.5%	67.6%
回答者総計	2,020	—	—	—	—

■結果と傾向

「毎日朝ごはんを食べている」、「あいさつをしている」といった取組については、調査開始から継続して高い取組率である一方で、「テレビやゲームは時間を決めている」、「天気の良い日などは、できるだけ外で遊ぶように呼びかけている」については取組率が低く、更に近年減少傾向にある。

■向上に向けての取組

- 「テレビやゲームは時間を決めている」取組率向上に向けて
大型集客施設で啓発イベントを実施したり、健診時等にチラシを配付するなどして、電子メディア機器との適切な接し方について啓発を行う。(社会教育課)

- ・「天気の良い日などは、できるだけ外で遊ぶように呼びかけている」取組率向上に向けて保護者らを対象にリーフレット「遊びきる子どもを目指して」や、「子どもと向きあうとつりの家庭教育」を配布し、啓発に努める。(小中学校課)
遊びの王様ランキングにより様々な運動遊びを紹介し、運動遊びのきっかけ作りを行う。(体育保健課)

(問4)生活習慣と学力・体力との間には強いかかわりがあることがわかってきています。このことをご存知でしたか。

	回答人数	割合	(前年)	(H21)
知っていた	1,409	66.8%	68.9%	90.5%
知らなかった	685	32.5%	30.3%	8.5%
無回答	16	0.7%	0.8%	1.0%
回答者総計	2,110	100.0%	100.0%	100.0%

■結果と傾向

生活習慣と学力・体力の間に強い関わりがあることについて知らない保護者が増えてきている。

■向上に向けての取組

未就学児童の保護者の目に入る機会をとらえ、継続して周知していく。
心とからだいきいきキャンペーンの強調月間(6月)に、広報誌(県政だよりや「夢ひろば」)に掲載したり、幼稚園、保育園等を通して啓発チラシを配付するなどし、保護者に周知する。(教育総務課)
健診時に保護者に対し、リーフレットを配付し周知を図る。(小中学校課)

(問5)「心とからだ いきいきキャンペーン」をご存知ですか。

	回答人数	割合	(前年)	(H21)
知っている	455	21.6%	25.6%	38.3%
聞いたことはあるが、その内容は知らない	672	31.8%	32.4%	33.2%
知らない	974	46.2%	41.5%	28.0%
無回答	9	0.4%	0.5%	0.5%
回答者総計	2,110	100.0%	100.0%	100.0%

■結果と傾向

- ・平成17年度から取組開始したいきいきキャンペーンについて、認知度が低下している。
- ・キャンペーンの認知状況に関わらず望ましい生活習慣の定着が進んでいるが、さらなる認知の上昇が他の問いの数値改善につながると考えられる。

■向上に向けての取組

問4同様、保護者を対象に引き続き周知を行う。
「聞いたことはあるが、その内容は知らない」という回答が非常に多く、いきいきキャンペーンという名称の中で内容が十分に伝わっていないと考えられる。生活習慣と学力の相関という、関心が高いと見込まれる内容を軸に、望ましい生活習慣の具体的な定着を目指して運動を継続していく。また、幼児や保護者を対象にしたイベント等において、本キャンペーンの啓発チラシを配付するなどし、機会をとらえて更なる周知を図る。(教育総務課)

(問6)鳥取県教育委員会が発行している教育広報紙「とっとり夢ひろば」をご存じですか。

	回答人数	割合	(前年)	(H21)
知っていて、毎回読んでいる	492	23.3%	25.8%	36.3%
知っていて、時々読む	1,031	48.9%	48.4%	33.9%
知っているが、読んだことない	189	9.0%	8.1%	5.1%
知らなかったが次は読んでみようと思う	365	17.3%	15.4%	6.1%
知らないし、今後も特に読もうとは思わない	22	1.0%	1.7%	1.5%
無回答	11	0.5%	0.6%	17.0%
回答者総計	2,110	100.0%	100.0%	100.0%

「みんないく」で子ども いきいき!!



「睡眠負債」をご存じですか？

近ごろ話題になっている「睡眠負債」。これは、たとえ少しの睡眠不足であっても、それが借金(負債)のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクを高めたり、イライラ、ムカムカする状態が続くなど、心身に悪影響を及ぼすことです。

睡眠負債の状態にならないためにも、子どもの頃から正しい睡眠習慣を身につけておくことが大切です。この機会にご家庭でも「みんないく」(*)に取り組んでみてください。

※「みんないく」とは…「睡眠教育」の略で、「子どもたちの睡眠への意識向上と生活習慣の改善を図り心身の健康を増進させる教育のこと」(「睡眠教育のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する」 木田哲生 著 から引用)



「睡眠負債」になると…!

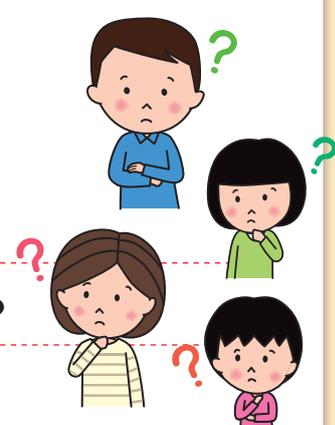
睡眠不足や睡眠の乱れが続くと、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調などが現れることが分かっています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、発ガンリスクが高くなるとも言われています。さらに、こころの健康には睡眠が強く影響しており、睡眠による休養感が低い人ほど抑うつやうつ病の度合いが強いという調査結果もあります。



…ここで、すいみんクイズです!

次の質問の答えは○か × か、どちらでしょうか。
ぜひ、お子さんと一緒に考えてみてください。

- Q1 おそ ね おそ お 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫? すい みん だいじょう ぶ
- Q2 ね まえ 寝る前にテレビを見たり、ゲームをすると眠れなくなる? ねむ
- Q3 にほんじん 日本人は世界に比べて睡眠時間が長い方? せ かい くら すい みん じ かん なが ほう
- Q4 がっこう 学校がお休みの日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きてもいい? やす ひ じ かん おそ お
- Q5 よ 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる? すい みん ほう べん ぎょう



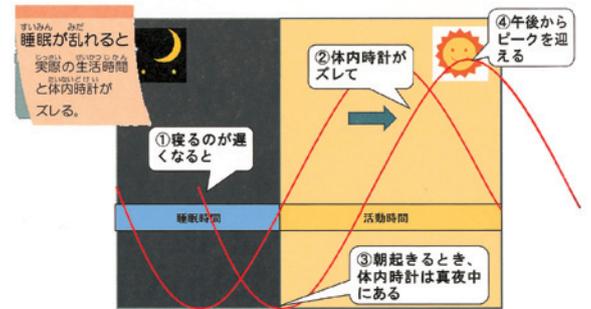
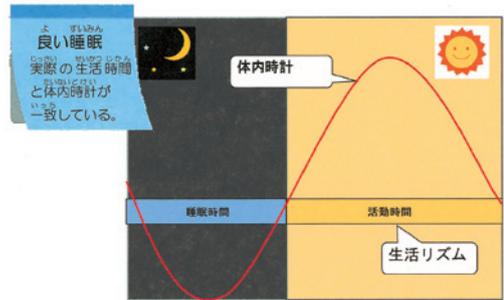
気になる正解は次のページ

Q1 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫?

正解は… ✕

私たちの脳の中には「体内時計(生体リズム)」があり、毎日決まった時間に脳から様々な物質が分泌され、血圧や体温調節などを行っています。この体内時計の周期は、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで調整されることが分かっています。

夜更かしをしていると、この「体内時計」と「実際の生活リズム」にズレが生じ、やがて「腹痛、頭痛、だるさ」といった時差ボケと同じような症状が出るなど、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。早寝早起きをし、毎日同じ時間に食事をとるなど生活リズムを整えましょう。



出典：「みんなく」ハンドブック 小学校4・5・6年 すいみのひみつ～すいみんについて考えよう～
(三池輝久監修/木田哲生編著 「みんなく」地域づくり推進委員会編)

Q2 寝る前にテレビを見たり、ゲームをすると眠れなくなる?

正解は… ○

私たちが夜眠くなるのは、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。テレビやゲーム機など、デジタル機器の液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」という強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌が妨げられたり、脳が興奮(覚醒)したりして、寝付きにくくなったり、睡眠の質を下げてしまいます。「●時以降は使用しない」などルールを決めて使用するようにしましょう。



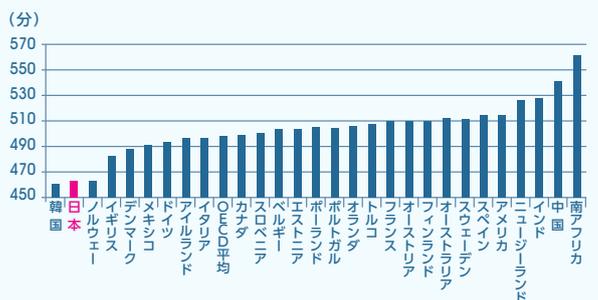
Q3 日本人は世界に比べて睡眠時間が長い方?

正解は… ✕

OECD(経済協力開発機構)が2011年に加盟国の15歳~64歳までの睡眠時間を調べたところ、日本は韓国に次いで2番目に睡眠時間が短い国であることが分かりました。また、11歳、14歳、17歳では、日本が一番睡眠時間が短いというデータもあります。

適切な睡眠がとれているか、子どもと話し合ってみましょう。

▶ 平均睡眠時間の国際比較(15歳~64歳)



出典：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 ~睡眠リズムを整えよう!~
指導者用資料(中学生・高校生等)」(文部科学省)
原典はOECDの国際比較調査(2011)

Q4 学校がお休みの日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きてもいい？

正解は… ✕

お休みの日に、いつもより1時間半以上起きるのが遅くなると、「体内時計」が乱れて、夜寝にくくなってしまいます。休日に平日の睡眠不足を補う「寝だめ」はできません。「疲れた」と感じる時は寝ても大丈夫ですが、いつもより長く寝るのは1時間以内にするように注意しましょう。また、休日も平日と同じような生活リズムが送れるように、平日の睡眠時間を見直してみましょう。



Q5 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる？

正解は… ○

下のグラフからわかるように、睡眠と学力、体力・運動能力には深い関係があります。

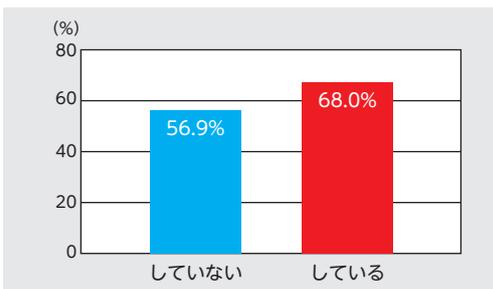
睡眠中にはレム睡眠(体を休ませる浅い眠り)とノンレム睡眠(脳を休ませる深い眠り)が交互に現れますが、これらの睡眠の作用によって、記憶(知識だけでなくスポーツにおける体の動かし方等の記憶も含まれます)の整理・定着、体の組織の再生等が行われます。ですから、睡眠時間を削って勉強や運動をすることは逆効果になりかねないのです。

良い睡眠には「質・量・タイミング」が重要です。7～9歳は10時間、10～12歳は9～10時間が適切な睡眠とされています^(※)。寝ているのにすっきりしない場合は、睡眠の「質」が低下しているのかもしれません。夜の睡眠を促すため、昼間は適度な運動をしましょう。

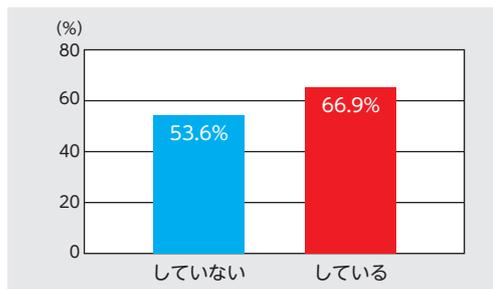
※必要とされる睡眠時間には個人差があります。

睡眠と学力の関係 〈鳥取県小学校6年生の2教科平均正答率〉

毎日同じくらいの時刻に寝ていますか



毎日同じくらいの時刻に起きていますか

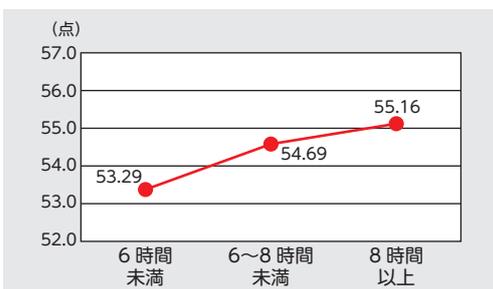


平成29年度全国学力・学習状況調査から

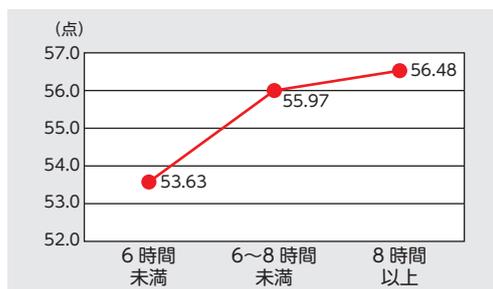
※2教科平均正答率とは…「(どちらかといえば)している」(あるいは「(どちらかといえば)していない」と回答した児童の国語と算数の正答率の平均

睡眠時間と体力・運動能力の関係 〈鳥取県小学校5年生の合計点〉

男子



女子



平成29年度鳥取県体力・運動能力調査から

いかがでしたか。

小学校入学時に「登校渋り」や「体調不良」などが出てくる「小1 プロブレム」、また、中学校入学後に不応(不登校)を起こす「中1 ギャップ」も、「生体リズム(体内時計)」と「実際の生活リズム」のズレが原因の一つであるとの指摘もあります。

子どもの頃の睡眠習慣は、大人になっても睡眠習慣として残る確率が高いとも言われています。子どもたちが日々元気に、いきいきと過ごせるように、正しい睡眠のリズムを作っていきましょう。



睡眠の他にも…

はじめよう！明日につながる生活リズム

心とからだいきいきキャンペーン



鳥取県教育委員会は、子どもたちの望ましい生活習慣の定着を進めています。

① しっかり朝食を食べよう

朝食は1日の集中力・持続力を生みます。楽しい食事が「家族のきずな」を育みます。(1日1度は家族一緒に食事をしましょう。)



② じっくり本を読もう

読書は心を育てます。豊かな感性、思いやりの心を育てましょう。

③ 外で元気に遊ぼう

外遊びを通して、体を動かす楽しさを伝えましょう。



④ たっぷり寝よう

早寝、十分な睡眠は、翌日の目覚め・意欲・集中力の源です。

⑤ 長時間テレビを見るのはやめよう

ノーテレビデーを設けて、読書・団らんの時間をつくりましょう。テレビゲームやスマートフォンなどの電子機器は、家庭でルールを作って使用するようにしましょう。

⑥ 服装を整えよう

身だしなみと、さわやかなあいさつは充実した1日のはじまりです。大人も率先してあいさつをしましょう。

発行

鳥取県教育委員会事務局 教育総務課

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目 271

TEL : 0857-26-7926 FAX : 0857-26-8185

E-MAIL : kyouikusoumu@pref.tottori.lg.jp

ホームページ : <http://www.pref.tottori.lg.jp/kyouikusoumu/>

心とからだ いきいきキャンペーン

検索

睡眠で明日が変わる!



「睡眠負債」を知っていますか?

近ごろ話題になっている「睡眠負債」。これは、たとえ少しの睡眠不足であっても、それが借金(負債)のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクを高めたり、イライラ、ムカムカする状態が続くなど、心身に悪影響を及ぼすことです。

睡眠負債の状態にならないためにも、睡眠をしっかりとりましょう!

「睡眠負債」になると…!

睡眠不足や睡眠の乱れが続くと、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調などが現れることが分かっています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、発ガンリスクが高くなるとも言われています。さらに、こころの健康には睡眠が強く影響しており、睡眠による休養感が低い人ほど抑うつやうつ病の度合いが強いという調査結果もあります。



…ここで、すいみんクイズです!

次の質問の答えは○か×か、どちらでしょうか。
分かりますか?



- Q1 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫?
- Q2 寝る前にテレビ・スマートフォン・パソコンを見ると眠れなくなる?
- Q3 日本人は世界に比べて睡眠時間が長い方?
- Q4 休日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きてもよい?
- Q5 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる?

気になる正解は次のページ

Q1 遅寝遅起きでも たくさん睡眠がとれていれば大丈夫？

正解は… ✕

私たちの脳の中には「体内時計(生体リズム)」があり、毎日決まった時間に脳から様々な物質が分泌され、血圧や体温調節などを行っています。この体内時計の周期は、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで調整されることが分かっています。

夜更かしをしていると、この「体内時計」と「実際の生活リズム」にズレが生じ、やがて「腹痛、頭痛、だるさ」といった時差ボケと同じような症状が出るなど、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。早寝早起きをし、毎日同じ時間に食事をとるなど生活リズムを整えましょう。

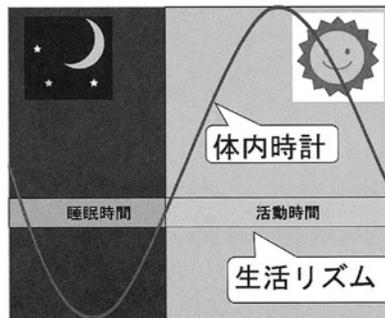


図1 健康な体内時計

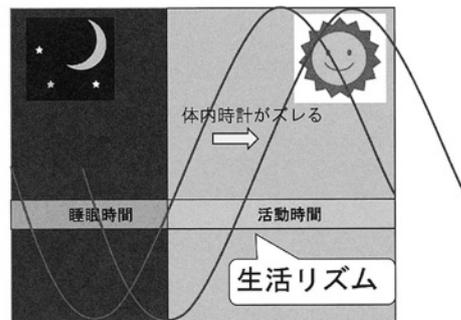


図2 スレが生じた体内時計

出典：「睡眠教育のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する」(木田哲生著)

Q2 寝る前にテレビ・スマートフォン・パソコンを見ると眠れなくなる？

正解は… ○

私たちが夜眠くなるのは、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。テレビやスマートフォンなど、デジタル機器の液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」という強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌が妨げられたり、脳が興奮(覚醒)したりして、寝付きにくくなったり、睡眠の質を下げてしまいます。「●時以降は使用しない」などルールを決めて使用するようにしましょう。



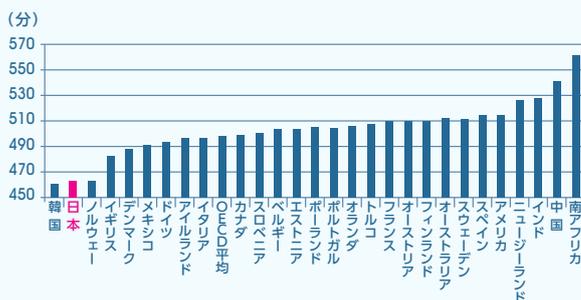
Q3 日本人は世界に比べて睡眠時間が長い方？

正解は… ✕

OECD(経済協力開発機構)が2011年に加盟国の15歳~64歳までの睡眠時間を調べたところ、日本は韓国に次いで2番目に睡眠時間が短い国であることが分かりました。また、11歳、14歳、17歳では、日本が一番睡眠時間が短いというデータもあります。

適切な睡眠がとれているか、今の生活リズムで無理はないか振り返ってみましょう。

▶ 平均睡眠時間の国際比較(15歳~64歳)



出典：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 ~睡眠リズムを整えよう!~ 指導者用資料(中学生・高校生等)」(文部科学省)
 原典はOECDの国際比較調査(2011)

Q4 休日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きてもいい？

正解は… ✕

休日に、いつもより1時間半以上起きるのが遅くなると、「体内時計」が乱れて、夜寝にくくなってしまおうと言われています。休日に平日の睡眠不足を補う「寝だめ」はできません。「疲れた」と感じるときは寝ても大丈夫ですが、いつもより長く寝るのは1時間以内にするように注意しましょう。また、休日も平日と同じような生活リズムが送れるように、平日の睡眠時間を見直してみましょう。



Q5 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる？

正解は… ○

下のグラフからわかるように、睡眠と学力、体力・運動能力には深い関係があります。

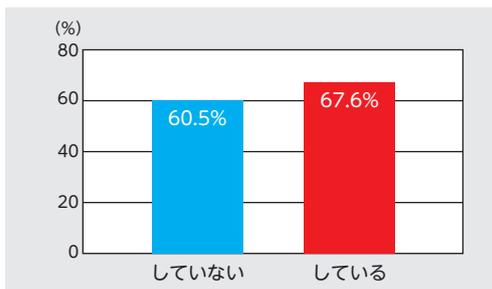
睡眠中にはレム睡眠(体を休ませる浅い眠り)とノンレム睡眠(脳を休ませる深い眠り)が交互に現れますが、これらの睡眠の作用によって、記憶(知識だけでなくスポーツにおける体の動かし方等の記憶も含まれます)の整理・定着、体の組織の再生等が行われます。ですから、睡眠時間を削って勉強や運動をすることは逆効果になりかねないのです。

良い睡眠には「質・量・タイミング」が重要です。14~17歳は8~10時間が適切な睡眠とされています^(※)。寝ているのにすっきりしない場合は、睡眠の「質」が低下しているのかもしれません。夜の睡眠を促すため、昼間は適度な運動をしましょう。

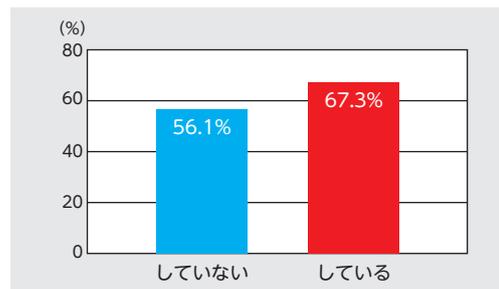
※必要とされる睡眠時間には個人差があります。

睡眠と学力の関係 〈鳥取県中学校3年生の2教科平均正答率〉

毎日同じくらいの時刻に寝ていますか



毎日同じくらいの時刻に起きていますか

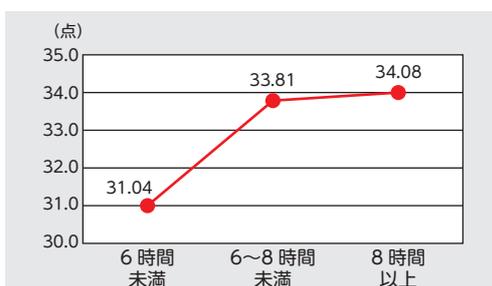


平成29年度全国学力・学習状況調査より

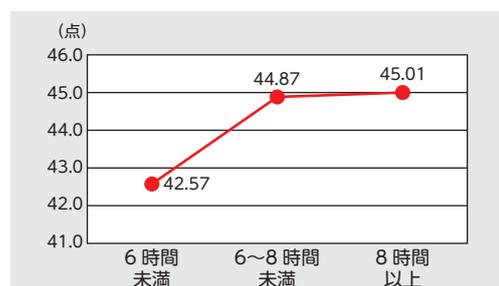
※2教科平均正答率とは…「(どちらかといえば)している」(あるいは「(どちらかといえば)していない」と回答した生徒の国語と数学の正答率の平均

睡眠時間と体力・運動能力の関係 〈鳥取県中学校1年生の合計点〉

男子



女子



平成29年度鳥取県体力・運動能力調査から

いかがでしたか。睡眠は、私たちが普段、当たり前のように行っている生活習慣の一つですが、それをないがしろにしてしまうと自分自身の心と身体に不調をきたします。

中学生、高校生の皆さんは、夜遅くまでの習い事や、部活動の朝練などで忙しい毎日を送っていると思いますが、この機会に睡眠について振り返り、正しい睡眠リズムを作って、いきいきとした毎日が過ごせるようにしましょう！



睡眠の他にも…

はじめよう！明日につながる生活リズム

心とからだいきいきキャンペーン



鳥取県教育委員会は、望ましい生活習慣の定着を進めています。

①しっかり朝食を食べよう

朝食は1日の集中力・持続力を生みます。楽しい食事が「家族のきずな」を育みます。(1日1度は家族一緒に食事をしましょう。)

②じっくり本を読もう

読書は豊かな感性、思いやりの心を育てます。

③外で元気に遊ぼう

太陽の下で体全部を使って遊ぼう。



④たっぷり寝よう

早寝、十分な睡眠は、翌日の目覚め・意欲・集中力の源です。

⑤長時間テレビを見るのはやめよう

ノーテレビデーを設けて、読書・団らの時間をつくりましょう。テレビゲームやスマートフォンなどの電子機器は、使用時間などを守って使用するようにしましょう。



⑥服装を整えよう

身だしなみと、さわやかなあいさつは充実した1日のはじまりです。

発行

鳥取県教育委員会事務局 教育総務課

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目 271

TEL : 0857-26-7926 FAX : 0857-26-8185

E-MAIL : kyouikusoumu@pref.tottori.lg.jp

ホームページ : <http://www.pref.tottori.lg.jp/kyouikusoumu/>

心とからだ いきいきキャンペーン

検索