



成隣だより

平成27年 10月31日
第7号
昭島市立成隣小学校
校長 長野 基

「心と体を育む生活習慣」～東京都の調査結果より～

副校長 眞砂野 裕

お子さんは寝ていますか？朝ご飯を食べていますか？家族と会話していますか？

平成27年度の「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」がまとまりました。この調査は子供たちの体力・運動能力だけでなく、「睡眠・食事」など生活習慣についてもその対象としています。それだけ、両者の関係が深いということでしょう。

ここでお示しするのは①朝食②睡眠③テレビ視聴時間④運動習慣の4項目（人数）です。

Q1：朝食は食べますか？

朝食	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1. 毎日食べる	61	56	57	56	67	51
2. ときどき食べない	2	0	4	5	9	2
3. 食べない	0	1	0	0	0	0

朝食を食べないのは、生活自体が「食べたくない・食べなくて済む」リズムになっている、のだそうです。生活全体の問題です。

Q2：1日の睡眠時間は？

睡眠	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1. 6時間未満	0	0	0	7	6	0
2. 6～8時間	8	10	8	17	23	26
3. 8時間以上	55	47	53	37	47	27

睡眠の少ない子供ほど、Q3のテレビ視聴時間が長い傾向がありました。小学生には9～10時間の睡眠が必要とされています。

Q3：1日にどれくらいテレビを見ますか？

テレビ	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1. 1時間未満	11	4	10	13	15	6
2. 1～2時間	30	32	27	24	17	24
3. 2～3時間	11	12	15	13	23	12
4. 3時間以上	11	9	9	11	21	11

気になるのは、家庭での時間がTVやメディア・ゲームに占有されていないか、ということです。家族と会話する時間はどれくらいあるのでしょうか？

Q4：運動をどれくらいしますか？（体育をのぞく）

運動	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1. 週3日	24	23	29	26	35	22
2. 週1～2日	27	27	27	30	37	25
3. 月1～3日	3	4	3	3	4	5
4. しない	9	3	2	2	0	1

小学校時代に大切なのは「運動は楽しい」と実感することです。今から苦手意識をもたせず、本人が楽しいと思う運動習慣を身に付けさせてあげてください。

重要なのは、「生活習慣は連鎖する」という認識を高めることです。一つの悪習慣を見過ごすことは、生活リズム全体を崩します。例えば、＜テレビを見て夜更かしする＞→＜睡眠不足になる＞→＜朝食を食べる時間がない＞→＜おなかですいて運動意欲が湧かない＞という生活です。逆に言えば、一つの習慣を改善することで全体のリズムがよくなることもあるのです。もし、お子さまに負の連鎖が起きているのであれば、何か一つ、改善する目標を話し合ってみてください。

生活習慣は、これから大きく成長する子供の心と体を育みます。その生活習慣をコントロールするのは大人の責任です。

お子さんは今、何時間寝ていますか？朝ご飯を食べていますか？家族と会話していますか？