



学校と家庭で育む 子どもの生活習慣



生活習慣が原因でおこる「生活習慣病」ですが、
今や大人だけでなく、子どもにも身近なものとなっています。

予防には、食生活をはじめとする子どもの頃からの生活習慣がとても大切で、
その先の一生の健康を左右するとも言われています。

望ましい生活習慣をどうやって育てていくかを、お子さんと一緒に考えていきましょう。

お子さんにはこんな状況は
ありませんか？

- 体を動かす機会が少ない
- スクリーンタイム（スマートフォン等によるインターネット、テレビ、ゲーム機器等の使用）が1日3時間以上
- 朝食を食べない日がある
- 朝食はご飯・パンのみ
- 菓子類を食べ続ける習慣がある
- 就寝時間が21時より遅い
- 睡眠時間が9時間より少ない
- 元気がない時がある

「早寝・早起き・朝ごはん・
朝うんち」のメリット

- 1 「寝る子は育つ」
睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。
- 2 「朝食の効果」
朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給することで、午前中からしっかり活動できる状態をつくれます。

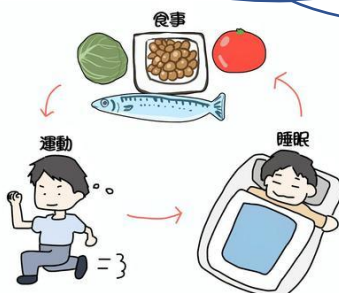


生涯に渡る生活習慣の基礎をつくる

子どもの生活習慣のうち、夜食の摂取頻度やテレビ等の視聴時間、起床時間は、保護者の生活と関係があることが分かっています。【厚生労働省 HP、文部科学省 HP から】

子どもの生活習慣病の予防には、家庭の協力がとても大切です。食事や運動、生活スタイルなどを今一度見直し、子どもの未来の健康を守っていきましょう。

あるべき姿を強調したり、現状を批判したりするのはたやすいですが、実際に日々、子どもを育てる中では
そう簡単にできることではありません。



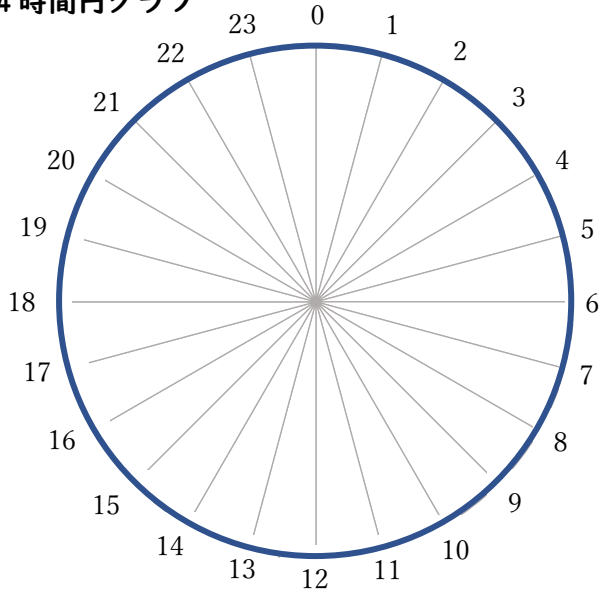
できることから始めてみませんか



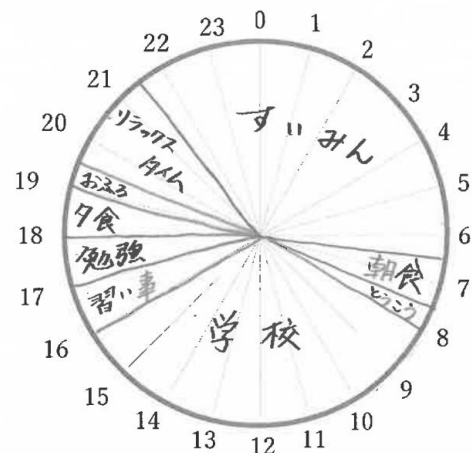


STEP 1 生活習慣を振り返ってみましょう

24 時間円グラフ



記入例



十分な睡眠時間を確保するにはどうしたらよいかを考えてみましょう



STEP 2 目標をたてよう！

○必要と考えられている年齢別睡眠時間（2015 米国国立睡眠財団公表）

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
6～13歳	7～8時間	★ 9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間

大人もこのようになっています

目標) ★ の睡眠時間をとるためには、 _____ 時に寝て、 _____ 時に起きる。

目標) スクリーンタイム（スマートフォン等によるインターネット、テレビ、ゲーム機器等の使用）を1日 _____ 時間以内にする。

朝ごはん・朝うんちもね！

