

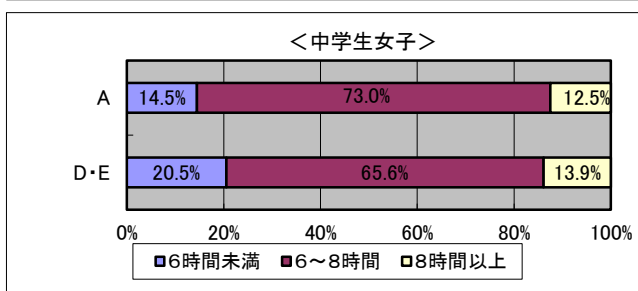
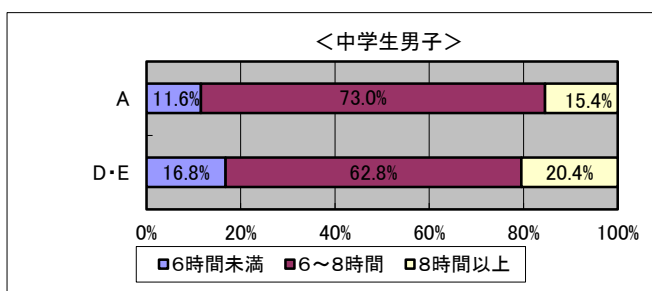
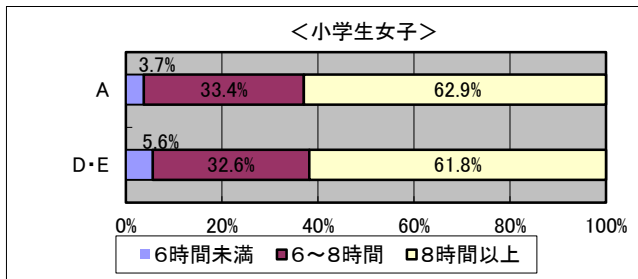
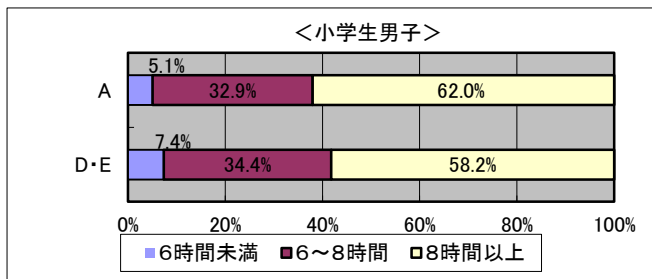
# 4 生活習慣との関連

## (1) 基本的な生活習慣

### <一日の睡眠時間>

小学校は8時間以上、中学生は6～8時間の睡眠時間を確保している児童生徒は体力が高い傾向にあることがわかる。

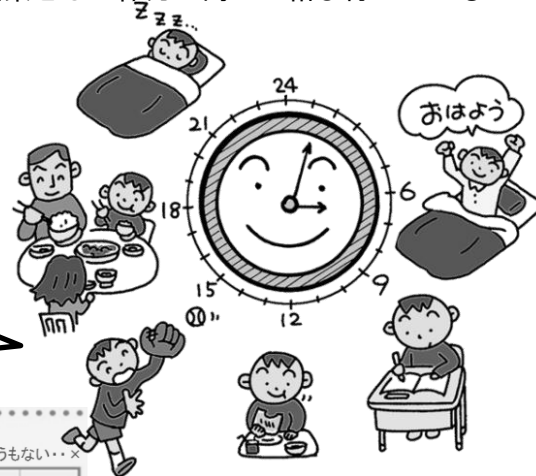
—アンケート結果より(平成27年度)—



生活習慣と体力の関連性は、朝食摂取、睡眠時間、テレビ等視聴時間のどれかを改善すれば体力が向上するという直接的なものではなく、規則正しい生活習慣が体調のよい健康的な体を育み、日常の学校を中心とした活動に意欲的に参加できることにより、結果として体力の向上に結び付いていることが考えられる。

## 生活リズムをととのえよう

テレビの視聴時間が短くなれば就寝時刻が早まり睡眠時間の確保につながる可能性があることも考えられ、起床時刻が早まれば、朝食を摂取する時間を確保できることも推察される。



生活習慣チェックリスト		すでにできている・・・○		頑張ればできそう・・・△		できそうもない・・・×	
生活リズムのチェック		1回目	2回目	生活リズムのチェック		1回目	2回目
1	毎朝、(ほぼ決まった時間)に起きる			8	夕食後に夜食をとらない		
2	朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる			9	夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインを摂らない		
3	朝食を規則正しく毎日とる			10	寝る直前はデジタル機器(スマホ、ゲームなど)を利用しない		
4	帰宅後は居眠り(仮眠)をしない			11	毎晩、(ほぼ決まった時間)に寝る		
5	定期的に(適度な)運動をする			12	必要な睡眠時間を確保する		
6	お風呂は早めに入る (寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかる)			13	休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする		
7	夕食は寝る2時間前までに済ませる (夕食が遅くなる場合は夕方軽く食べておく)						

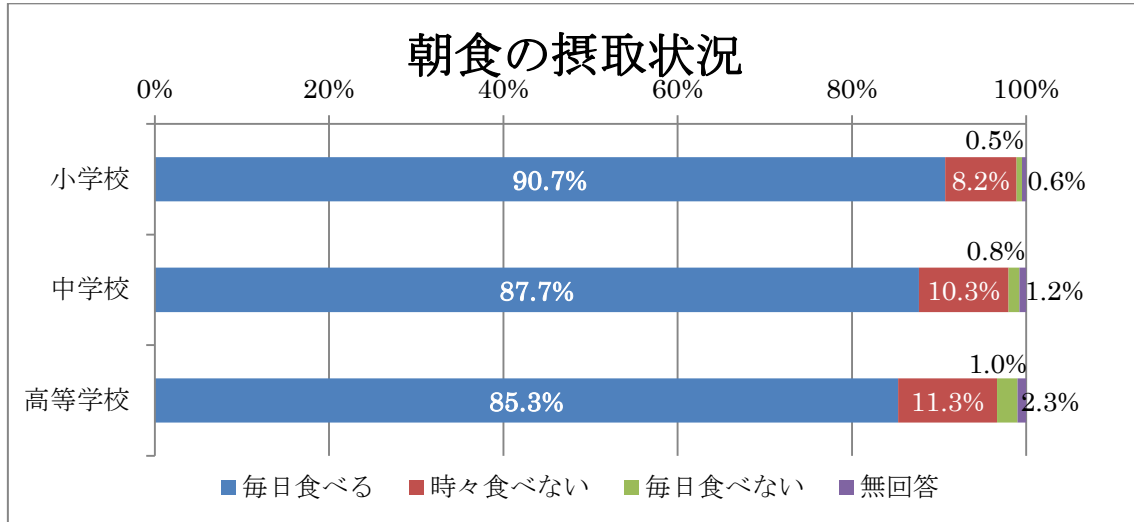
頑張ればできそうなこと(△)の中から、改善してみようと思う目標の番号を3つ選んでください。△が3つない場合は、○(すでにできている)の中から更に力を入れていきたいと思うもの、または×(できそうもない)の中から改善に向けて努力していきたいと思うものを選んでください。

総合的に、生活習慣を改善するための取組として最も多く行われているのが、チェックシートに記入する方法である。生活習慣チェックシートを活用し、望ましい生活習慣を確立するための取組を行っている。

## (2) 食育の推進

### ① 朝食の重要性

アンケート結果より、小・中・高へ年齢が上がるにつれて朝食の摂取率の変化がみられます。朝食を食べる習慣は早いうちから身に付ける必要があります。



(平成27年度宮崎県体力・運動能力調査アンケートより)

### ○ 朝食と生活リズム

1日3回の食事の中で、特に朝食は重要な食事です。朝食を食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムをととのえるためにとっても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上がって血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通もよくなります。朝食を食べる習慣を付けるには、まずは夜型生活を改善して生活リズムをととのえる必要があります。1日を元気に過ごすためにも朝食を食べるようにします。

### ★食事内容にも注目しましょう★

朝食を食べている児童生徒の割合は毎年90%前後を維持しています。朝食をとる習慣を身に付けることも大事ですが、今後はその内容にも注目することが必要です。

理想は「主食＋主菜＋副菜（汁物・飲み物）」がそろったメニューです。これらをそろえることで、栄養のバランスがとれてきます。

しっかり勉強して運動するためには、朝食でも必要な栄養をとれることが大切です。

### 「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

② 栄養教諭・学校栄養職員部会の取組  
【食に関する授業の実施（油津小学校）】  
～あさごはんについてかんがえよう～

5 学習指導過程

学習活動・内容	指導上の留意点（●評価）		資料・準備物
	T1	T2	
<b>導入（4分）</b> 1 朝ごはんを食べた時と食べなかった時の顔を比べる。 2 本時のめあてを知る。 めあて：あさごはんについてかんがえよう	○ 朝ごはんを食べた時と食べなかった時の顔の絵を見せ、問題提起をする。 ○ 本時のめあてを知らせる。	○ めあてを黒板に貼る。	顔の絵  めあて
<b>展開（29分）</b> 3 朝ごはんを食べないと体にどんな影響があるか考える。 ・おなかのすく ・ボーとする ・元気がでない 4 朝ごはんの役割を知る。 ①顔のめざましスイッチ ②体のめざましスイッチ ③おなかのめざましスイッチ 5 朝ごはんをしっかりと食べられないのはどんな時か考え、隣同士で話し合い、発表する。 6 朝ごはんを毎日しっかりと食べるための工夫を考え、ワークシートに記入する。 7 自分の意見を発表する。	○ 意見を板書する。 ○ 3つの「めざましスイッチ」のカードを黒板に貼る。 ○ 机間指導を行いながら、称赞や助言を行う。 ○ 意見を発表させる。 ○ 机間指導を行いながら、称赞や助言を行う。 ○ 意見を発表させる。	○ 朝ごはんを食べないと体にどんな影響があるかを考えさせる。 ○ 朝ごはんの役割を説明し、しっかりと朝ごはんを食べると勉強や運動ができることを確認する。 ○ 朝ごはんをしっかりと食べられないのはどんな時か考えさせる。 ・おなかいっぱい時 ・時間がない時 ○ 意見を板書する。 ○ 朝ごはんを毎日しっかりと食べるための工夫について考えさせる。 ○ 意見を板書する。	顔の絵  めあて  ワークシート ・顔のめざましスイッチ ・体のめざましスイッチ ・おなかのめざましスイッチ 絵カード ワークシート
<b>まとめ（12分）</b> 8 本時の活動を振り返り、まとめを行う。 めあて：あさごはんをまい日しっかりとべると、めざましスイッチが入る ・朝ごはんを毎日しっかりと食べるために自分ががんばりたいことを記入し、発表する。	○ 本時の学習を振り返り、まとめを行う。 ○ 朝ごはんを毎日しっかりと食べるために自分ががんばりたいことを書かせ、発表させる。 ● 朝ごはんを毎日しっかりと食べようという意欲をもつことができたか。（ワークシート） ○ 「朝ごはんががんばりカード」に取り組むことを伝える。	○ 机間指導を行いながら、称赞や助言を行う。	ワークシート まとめ  がんばりカード

ワークシート

2年（ ）くみ なまえ（ ）

○ めあて  
あさごはんについてかんがえよう

○ あさごはんの3つのはたらき

○ どうしたら、あさごはんをまい日しっかりとべることができるかな？

○ まとめ  
あさごはんを まい日  たべると、めざましスイッチが入る。

○ あさごはんをまい日しっかりとべるために、これからがんばること

11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)	11月22日 (日)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(○)しっかりとべた △)しっかりとべられなかった ×)たべなかった

おうちのりからのコメント 河野先生からのコメント

【食育だよりの配布（宮崎市内）】

～食育だより：9月 運動と食事について（中学校）～

# 食育だより

平成27年9月 宮崎市学校教育研究会 栄養教諭・学校栄養職員部会

長い夏休みが明け、1学期後半がスタートしました。みなさんは、毎朝、気持ちよく目が覚めているでしょうか？朝ごはんをしっかりと食べて登校していますか？体育大会に向けて、暑い中、体を動かすことが多いので、1日3回の食事をきちんととりましょう。疲れを感じる時は、早めに寝て体を休ませることも大切です。

## ～食事と運動の関係～

### 元気に運動するための食事とは？

体育大会の練習で体を動かすことが多いこの時期、食事の面ではどのようなことに気をつければよいのでしょうか？

**1. ごはんやパンなどの主食を必ず食べましょう。**  
ごはんやパンにふくまれる炭水化物は、頭や体を動かすためのエネルギー源です。おかずだけでなく、主食も必ず食べてください。

**2. 肉や魚、卵や大豆、牛乳をたくさんとりましょう。**  
これらの食べものにふくまれるたん白質は体をつくっている細胞の「原料」です。筋肉や骨が生まれ変わるのを助けます。

**3. 果物食べて、体のつかれを早めにとりましょう。**  
キウイやオレンジ、パイナップルなどのすっぱい果物、梅ぼしなどは体のつかれをとってくれる働きがあります。

汗をたくさんかくので、ごまめに水分をとることも忘れずに！！

牛乳や麦茶、スポーツドリンクを飲みましょう。

**お月見～今年の十五夜は9月27日です～**

昔のこよみの8月15日を十五夜といって、昔から月を見る習慣があります。すすきや月見だんご、里ももなどをそなえ、月をながめます。月見だんごは、丸いものやあんこをのせた

中には、ゆっくりと月を見て過ごすのいいですね。

宮崎市内の全小中学校に、月に1回食育だよりを発行しています。

テーマは、小・中学校別で、その時期に合わせた内容で作成しています。

体内時計を正常に動かしましょう！

人間は、光も音も温度もわからない場所でも生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）
- ④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



(3) 家庭と連携した取組

① 学校保健委員会の取組

【宮崎市立国富小学校】

学校保健委員会で、「早寝・早起き・朝ごはん」の共通テーマのもと、低中高学年に分かれ、それぞれテーマを決めて実践しています。

◆低学年部◆ ～「早寝」を中心とした取組～

1・2年生の保護者の皆様へ

H27 PTA保健部(1・2年生)

PTA保健部からのお知らせです。  
本年度も、「学校保健委員会」では、「早寝・早起き・朝ごはん」の共通テーマのもと実践を進めていくことになりました。

早く起きるためには、早く寝ることが一番です。1・2年生では、このテーマを受けて「早寝」を中心とした取組を行うことにしました。  
具体的には、夏休みでくずれた生活リズムを整えるという目的で9月6日(日)の就寝時より9月11日(金)まで取り組みます。

そのために、下記のように進めてください。

- ① まず、国富小が推奨している低学年の就寝時刻である「夜 9:00」までに、布団に入ります。  
(布団に入った時刻で○(9:00まで)・△(9:00～10:00の間)・×(10:00以降)でチェックします)
- ② 次に、各家庭で起きる時刻を決め(できるだけ早起きで!)朝ごはんをしっかり食べましょう!  
(できた・・・○、できなかった・・・× でチェックします)
- ③ その日のチェックが終わったら、毎日お家の方がサインをしてください。  
(サインでもよいのですが、楽しくお子さんと取り組むために花丸やニコニコマーク・困ったマーク、シールなど、工夫してみてください。各ご家庭で自由にお考えください)

終了後も、この取組みを生かして、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践してください。

「なつやすみ」でくずれた  
リズムをととのえよう!

年 組 番 名 前 ( )

ねる じこく	よる じ 夜9時	おきるじこく	じ 時	ぶん 分
9 月	はやおきてあさごはん	はやね	おうちの人のチェック	
6日(日)				
7日(月)				
8日(火)				
9日(水)				
10日(木)				
11日(金)				

【「はやね」について】  
9:00までにねた・・・○  
9:00～10:00までにねた・・・△  
10:00よりおそい・・・×  
【はやおきてあさごはん】  
できた・・・○

【おうちの人のチェックについて】  
ぜひ、子どもたちが「やる気」になるような・・・  
   
くふうをしてくださるとよいです。

《とりくんだ かんそう》(子ども)

---

《お家の人から 一言!》

《先生から》

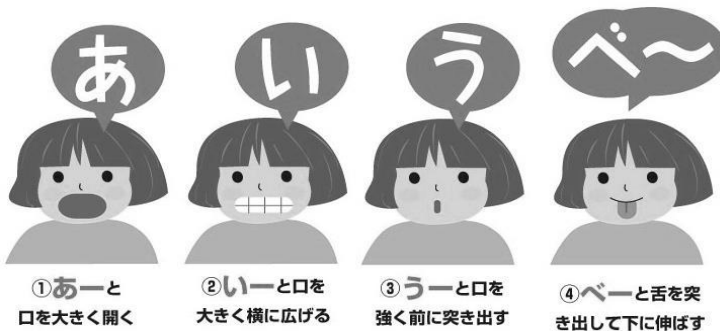
※ このプリントは、9月18日(金)までに、各担任の先生に提出してください。  
(担任の先生→保健室→各クラスの保健部員へ)

◆中学年部◆ ～あいうべ体操～

あいうべ体操とは?

口呼吸をすると口腔内が乾燥するので、唾液による殺菌や消毒作用が発揮されず口の中は雑菌などが繁殖しやすい状態になります。

しかし舌筋、咀嚼筋、口輪筋等を鍛える「あいうべ体操」を行い舌を正しい位置に戻すことで、口呼吸から鼻呼吸へ変わりきれいな酸素が体内に取り込まれるようになります。



★こんな方には特におススメです★

- ・口が開いている人
- ・なんとなく疲れやすい、だるい、やる気が起きない人
- ・アレルギー性疾患を持っている人
- ・インフルエンザを予防したい人



◆高学年部◆ ～ 親子で取り組むアウトメディアチャレンジ

ほくの、わたしの

# アウトメディアチャレンジ

〈下のコースから、お家の人と話し合っってチャレンジしましょう〉

チャレンジメニュー	チャレンジデー	参加者
A 食事中はテレビを消す	週に1回	親子で
B 夜の9時以降はテレビを消す、ゲームもしない		
C テレビ・ゲームは1日2時間まで		
D テレビ・ゲームは1日1時間まで		
E その他 ( )		

【取り組みチェック表】(10月19日～11月14日)

	日	チャレンジメニュー	○×	チャレンジ中、他に何をした?
例	10/10	A	○	本を読んだ
①	/			
②	/			
③	/			
④	/			

【チャレンジを成功させるための工夫】

【チャレンジ後の感想】

【お家の人から一言】

※ このプリントは、10月18日(水)までに、各担任の先生に提出してください。  
(担任の先生→保健室→各クラスの保健員へ)

## ブルーライトが与える影響

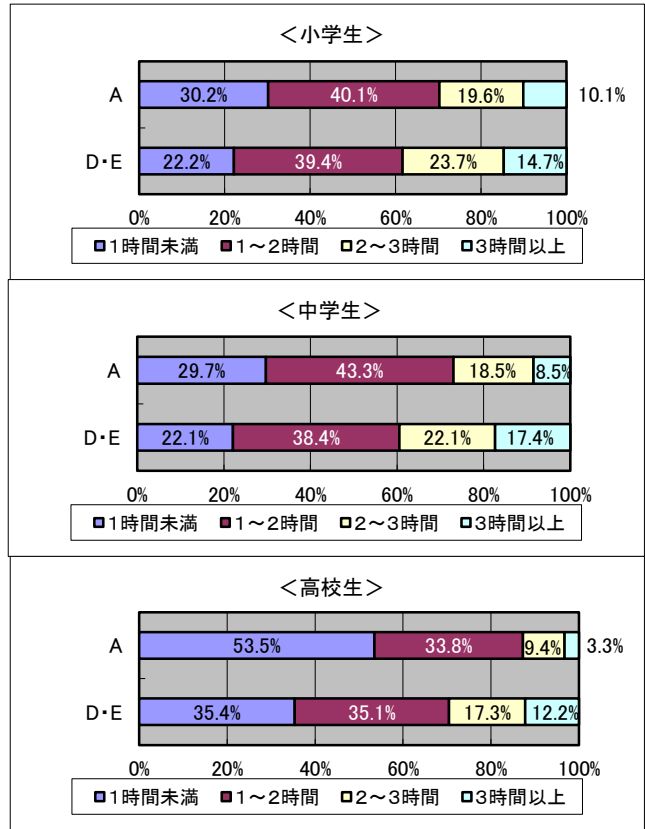
ブルーライトとは、人の目で見ることのできる光(可視光線)の中でも、もっとも波長が短く、強いエネルギーを持つ青い光です。ブルーライトは太陽や照明器具、テレビ等の日常生活で浴びる様々な光の中に含まれていますが、特に白色LEDや青色LEDに多く含まれています。

朝や日中に浴びるブルーライトを含む光は体内時計を刺激し日中の活動を活性化しますが、就寝前や夜間に浴びる光は、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制するとともに、体内時計を遅らせる効果があります。そのため、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなるといった夜型の生活リズムを引き起こす可能性があります。

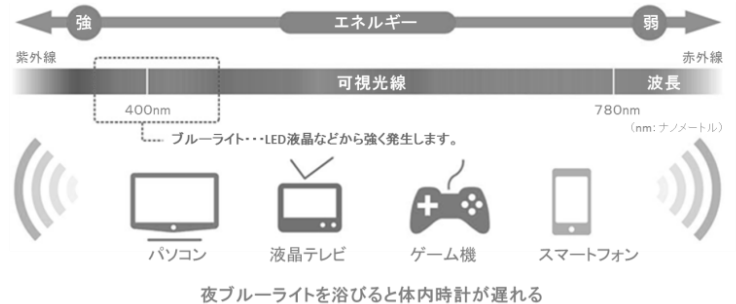
## <一日のテレビの視聴時間>

小・中・高とも、一日のテレビ等の視聴時間が短い方が体力テストの結果が良いことがわかる。

—アンケート結果より(平成27年度)—



## 日常の中のブルーライト



## 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める

睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の様々な機能に大きな影響を及ぼすことが知られています。また、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなったりします。

そして、睡眠不足が続いている人は、食欲が増えて肥満になりやすかったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなるのが明らかになっています。これらの生活習慣病は、命にもかかわる心臓や脳の病気を引き起こすリスクを高めるため、生活習慣病にならないよう予防に気を付けることが大切です。

