

8 生活習慣との関連

(1) 基本的な生活習慣

体力向上と睡眠との関わり

体力の向上には健康な体づくりが不可欠です。特に、成長ホルモンの分泌は睡眠中に行われるので、成長期の児童生徒にとっては、毎日規則正しい睡眠を得ることが体力の育成にたいへん重要であると考えます。また、睡眠中に分泌するホルモンが代謝を助けることから、生活習慣病や肥満の予防にも睡眠は大切です。

生活のリズムが乱れている児童生徒に対しては、睡眠の取り方について指導することが有効です。



<睡眠の効果>

睡眠中は脳からさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。睡眠に関係するホルモンは成長ホルモン、メラトニン、セロトニンが代表的です。

○**成長ホルモン**：細胞を再生・修復する／骨を伸ばす／筋肉を増やす／痛んだ組織を修復する
／心身の疲れを回復させる

※ 眠りに入ってから最初の3時間、特にノンレム睡眠中に多く分泌

○**メラトニン**：睡眠と覚醒のサイクルをコントロールする／抗酸化作用（老化やがんや生活習慣病につながる活性酸素を分解する）／免疫増強作用

○**セロトニン**：心を安定させる

② 小林市の取組 ～家庭と連携～

小林市では、10月から11月にかけて小児生活習慣病予防検診を行っています。その事後指導の一端を担う取組として、小学校5・6年生及び中学校全学年に「生活リズムアンケート」を実施しています。このアンケートの結果について、市の保健師と管理栄養士にコメント及びアドバイスをもらい、保護者に返しています。

★マークのしかた
○ 正しい
● 間違い

『生活リズムアンケート』
※ 小学5・6年生、中学生のみならず、3枚の『生活リズムアンケート』と『3日間のアンケートをふりかえって』に添えてください。3枚の『生活リズムアンケート』は、金曜、土曜、日曜の順番に並べ置いて提出してください。

選択式の回答は、該当箇所のマークを塗り潰してご回答してください。
○：空白マーク ●：正しいぬりつぶし 半：不十分なぬりつぶし
記述式の回答は、回答欄からはみ出さないように記入してください。

(1) あなたの学年を教えてください。
小学5年 小学6年 中学1年 中学2年 中学3年

(2) あなたの学年を教えてください。
1組 2組 3組 4組 5組 6組 7組 8組

(3) あなたの名前を教えてください。

(4) あなたの性別を教えてください。
男 女

(5) 記入する曜日を教えてください。
金曜 土曜 日曜

(6) 同時に起きましたか？
5：30より前 5：30～5：59 6：00～6：29
6：30～6：59 7：00～7：29 7：30より後

(7) 起きる理由を教えてください。
めんどい みも汁 肉
寒物 その他(9)へ

起きて30分以上たってから
先 脚 鼻
その他(12)へ

アンケート内容（27項目）

- 学年、クラス、氏名、性別、記入する曜日(金・土・日)
- 起床時刻、就寝時刻
- 朝食：摂取したか、内容、起床から朝食までの時間、誰と食べたか
- 排便：有無、時間帯
- おやつ：摂取したか、時間帯、内容、量
- 運動：有無、内容
- 夕食：摂取したか、時間帯、誰と食べたか

～その他の取組～

- 肥満度を算出し、全国・県・市のデータと比較できる資料(グラフ)を家庭向けに通信として発行。
- 数年前には、肥満傾向にある児童生徒に対し、長期休暇の時に市内の対象児と保護者を集めて運動教室を実施。

③ 日南市養護教諭部会の取組


【ワンポイント保健指導】（日南市立南郷中学校）

事前に養護教諭が生徒保健体育委員と打合わせを行い、帰りの会で担当生徒が学級の生徒に対して、睡眠の役割や重要性についてのワンポイント指導を実施しました。その後、学級担任から評価してもらいました。活用した資料は、1週間ほど掲示板に掲示して啓発しました。

ワンポイント保健指導（12）月
「睡眠の大切さについて」
担当：（ ）年（ ）組 名前【 】

目的	生活のリズムを整えることは、学習面、体力面からも大切である。その中でも今回は「睡眠の大切さ」について理解を深め、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
内容	今月から、毎月1回、保体委員会でワンポイント保健指導を行います。皆さんの健康に役立つ情報をお伝えしますので、生活の中で生かしてください。 みなさんは、睡眠を大切にしていますか？今日は、「睡眠の役割について」学びましょう。
	① 睡眠は、まずは「体の疲れをとるため」に必要ですが、「脳を休めるため」にも重要です。 睡眠に関係するホルモンは、成長ホルモン、セロトニン、メラトニンが代表的です。

ワンポイント保健指導の感想
(3)年(1)組 名前()



ワンポイント保健指導をして、みんなが睡眠の大切さについて理解してくれたと思います。
とても役立つ事ばかりだったので、読んでいてみんな理解することができたらいいと思います。
1ヶ月に1回しか言いませんが、とても重要だからみんなは覚えてほしいし、知ってほしいです。
話すスピードや声の大きさに気をつけて、次の月は、しっかりとみんなに伝えられるようにしたいです。
なる時間や起きる時間を決めて、しっかりと生活をおくりたいです。

⑥ 朝は太陽の光を浴びる、軽いストレッチ運動を行う、冷水で洗顔するなど、体に刺激を与えると、交感神経の働きを活発にし、心身を目覚めさせやすくなります。

「早起き」「早寝」「朝ごはん」は生活リズムを整えるための合言葉です。起きる時刻・寝る時刻を決めて余裕を持って食事をし、自力登校で元気に通学しましょう。

評価		悪い	やや悪い	まあ良い	良い	サイン
	1. 声の大きさ	1	2	3	4	
	2. 話す速さ	1	2	3	4	
	3. 聴く態度	1	2	3	4	



④ 高等学校での取組

生徒保健委員に自分たちでアンケートテーマを決めさせ、集計と分析、模造紙でまとめをしてもらいました。

睡眠に関するアンケート
生徒保健委員会

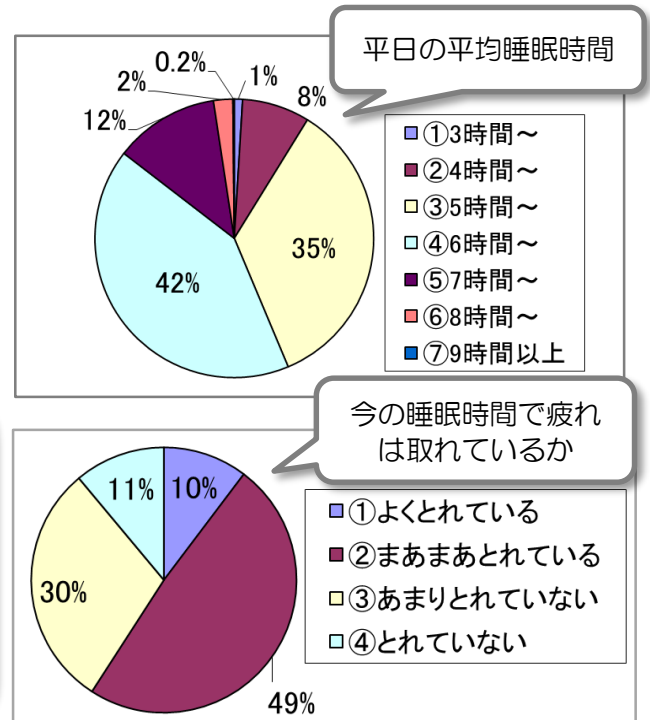
小林高校保健委員会では、コバ高生の「睡眠」について実態を明らかにし、みなさんの「睡眠不足」や「体調不良」「かぜ」の手筋に役立てていきたいと考えています。今からする6つの質問に答えてください。

＜ 1 . 2 . 3 . . 女 >

- 平日、平均何時間睡眠をとっていますか？ _____
- 休日、平均何時間睡眠をとっていますか？ _____
- 平日何時に寝る？ _____
- 今の睡眠時間 (1つに○) _____
- 平日、何時に起きる？ (1つに○) _____
- 日頃、「睡眠不足だ」という人に対し、眠れない理由は何か _____

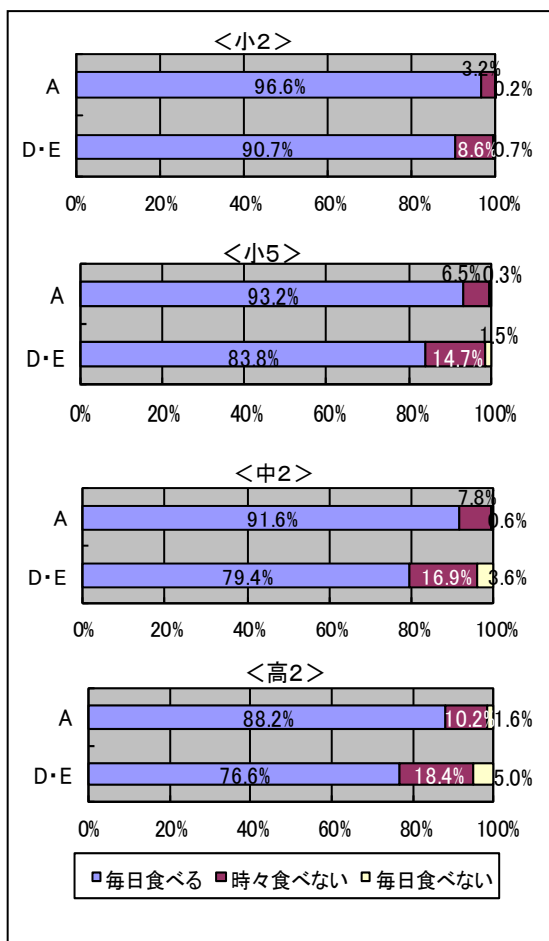
アンケート内容（6項目）

- 平日の平均睡眠時間
- 休日の平均睡眠時間
- 平日の起床時刻、就寝時刻
- 今の睡眠時間で疲れは取れているか
- 平日何時間ぐらい睡眠が欲しいか
- (日頃「睡眠不足だ」という人に対し) 眠れない理由は何か



(2) 食育の取組

① 朝食と体力の関係について



ア 朝食の摂取状況と体力テスト結果の関係

左のグラフは体力テストの総合評価のA、D・Eと朝食摂取状況についてのアンケート結果を示したものです。

総合評価Aの児童生徒に比べるとD・Eの児童生徒の方が、朝食を「毎日食べない」「時々食べない」割合が高くなっています。さらに、小・中・高校と学年が上がるにつれ、その割合は増えています。

今回の調査では、朝食を食べない理由は明らかにはなっていませんが、「時間がない」「食欲がない」などが主な理由として考えられます。このことから、朝食を中心とした生活習慣を見直す必要があります。

児童生徒が朝食を「毎日食べる」ようになるための生活習慣の改善の取組を行うことが体力向上の点でも効果的であると考えられます。

校保健委員会等を活用した食に関する指導

(イ) 栄養



イ 取組例
(ア) 学
養教諭と連携



- 学級担任とのT・T授業
 - 学年集会・全校集会の活用
- (ウ) 食育だより等の活用

【朝食に関する資料】

朝食の重要性を理解し、実際に朝食を作る機会を設ける。

メニュー

レシピ

**作ったレシピや
写真を記入する**

自分の感想

作った感想

対象の人から

保護者から

バランスのよい朝食を目指し ワンステップアップ↑

ステップ1	何も食べない人	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。
↓	ステップ2	何か1品食べる人
↓	ステップ3	主食を食べている人
↓	ステップ4	主食+1品食べる人
↓	ステップ5	主食・主菜・副菜がそろっている人

果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。

今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食に覚えていきましょう。

おかずを1品つけましょう。具だくさんのみそ汁、スープはおすすめ。パンの場合は、乳製品でもいいですね。

主食・主菜・副菜をそろえることを目指しましょう。

ずばらしい朝食です。乳製品や野菜・果物をプラスしてバランスアップしましょう。

② 運動と食事について

ア 授業の実施（中学校）

中学2年

題材名	運動と栄養		時期
内容	(2)ーケ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成		
ねらい	中学生期の運動の意義は体づくりであることを理解させ、栄養バランスのとれた貧血を予防する食事を自分の食生活に取り入れようとする態度を育てる。		
段階	学習内容及び活動	指導上の留意点	
		T1 (担任)	T2 (栄養教諭)
つかむ	1 運動に対する興味や知識を想起し、自分の食生活の振り返りから学習課題をつかむ。 ・スポーツで活躍する日本人 ・運動に必要と思う栄養素 ・アンケート調査結果	○ 名前からそのスポーツを連想させ、多くの日本人がスポーツで活躍していることに気付かせる。 ○ 運動に必要と思う栄養素から、生徒の知識を明らかにするとともに、食事調査結果を振り返らせ、自分の食生活の課題をつかませる。	○ 食事調査結果から、1日3食、主食、主菜、副菜を取り入れた食事をとっているか確認させる。
見通す	2 学習課題 運動に必要な食事について考えよう。 3 中学生期の運動の目的を知る。	○ 体づくりのために必要な食事について考えていくという見通しを持たせる。	○ 中学生期は体づくりが重要で、競技力向上が目的ではないことに気付かせる。
解決する	4 体づくりに必要な栄養素について考える。 ・骨→カルシウム ・筋内→たんぱく質 ・血液→鉄分 5 鉄欠乏性貧血について知る。 ・症状 ・貧血とは(貧血クイズ) ・貧血の成り立ち 6 貧血を予防する食事について考える。 ・鉄分の多い食品(グループで食品カードから選ぶ) ・鉄の吸収をよくする食品 ・鉄の吸収を阻害する食品	○ 生徒の考えを引き出しながら、体づくりと栄養素の関係を整理する。 ○ 貧血について積極的に考えられるよう支援する。	○ 体づくりに必要な栄養素について、ヒントを与えながら想定させる。(今回は鉄分を中心に学習することを知らせる。)○ 貧血による影響に気付かせ、貧血クイズや成り立ちの開設を通して貧血とはどのような状態か知らせる。 ◎ 鉄分の多い食品を食品カードから選ばせることで自分たちに必要な食品を意識できるようにする。また、鉄の吸収をよくする食品、悪くする食品を知らせる。
まとめる	7 運動に必要な食事についてまとめる。 8 まとめ 中学生期の運動に必要な食事は、栄養バランスのとれた食事であり、貧血を予防する食事である。	○ グループでの話し合い活動を支援し、発表を促す。 ○ 本時学習のまとめをする。	○ 栄養バランスがとれていて、貧血を予防する食事が中学生期には必要であることに気付かせる。
振り返る	9 本時学習を基に、自分の食生活を振り返る。	○ 各自、自分の食生活の課題をもとに、鉄分の多い栄養バランスのとれた食事に取り入れる方法を考えさせる。	○ 改善した内容を称賛し、取組への後押しをする。
評価	◎ 中学生期の運動の意義は体づくりであることを理解し、栄養バランスのとれた貧血を予防する食事を自分の食生活に取り入れようとしている。		

【栄養教諭の活用】



【生徒の活動】



運動とバランスのとれた食事についての授業です。貧血予防に視点を置いた内容です。

イ 家庭との連携

運動のパフォーマンスをあげるためには、栄養バランスのとれた食事が欠かせないことを伝えます。保護者と生徒が一緒に読める内容になっています。

食育だより 10月


27. 10.
宮崎市立 学校

2学期が始まりました。新たな気持ちで学校生活を送りましょう。さて、これから秋らしい過ごしやすい時期に入ります。スポーツにも適した季節です。体を動かし、バランスのよい食事をし健康な体を作りましょう。

食事とスポーツ

部活動などでスポーツをしている人は食生活を充実させ、体をつくるのが大切です。
基本的には、主食・主菜・副菜・牛乳(乳製品)・果物がそろったバランスのとれた食事をとるようにします。

まずは食事の基本をおぼえましょう

副菜 	主菜 	主食…ごはんやパンなど、主に「お米」のもとになる。 主菜…おかずの中心で、主に体をつくるもとになる(肉・魚・卵・豆腐など)。 副菜…足りない栄養素を補うおかずで、体の調子を整える(野菜など)。 汁もの(飲み物)…足りない栄養素や水分を補う。
主食 	汁物 	

スポーツで気をつけたい栄養素