

# 「早寝・早起き・朝ごはん」

## 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関するアンケートの結果

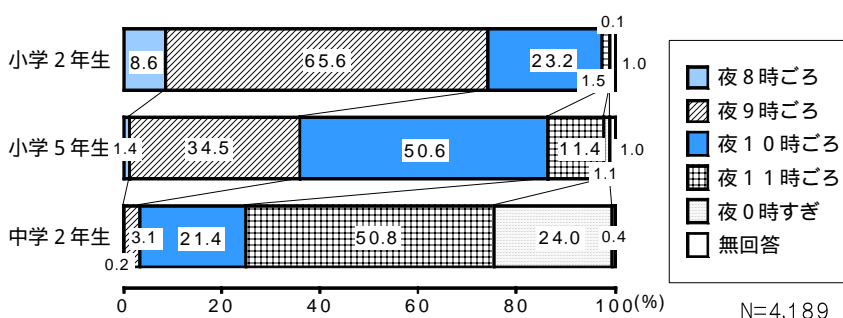
平成19年7月と9月に、滋賀県内の子どもおよび保護者を対象に実施したアンケート結果の一部をお知らせします。

調査対象：県内小学2年生と5年生、中学2年生の児童・生徒（各回4,500人）  
その保護者、幼稚園に在園する5歳児をもつ保護者（各回6,000人）

### 《平日の子どもの生活について》

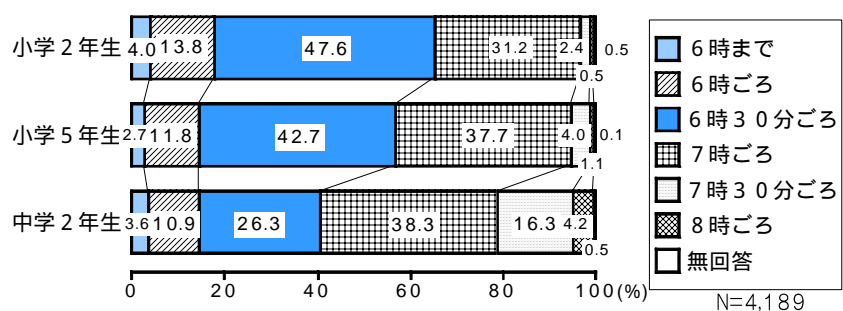
**寝る時刻** 小学2年生で「夜10時以降に寝る」人が、25%もいます。

小学5年生の64%が、「夜10時」以降に寝ており学年が上がるにつれて遅く寝る人の割合が高くなっています。



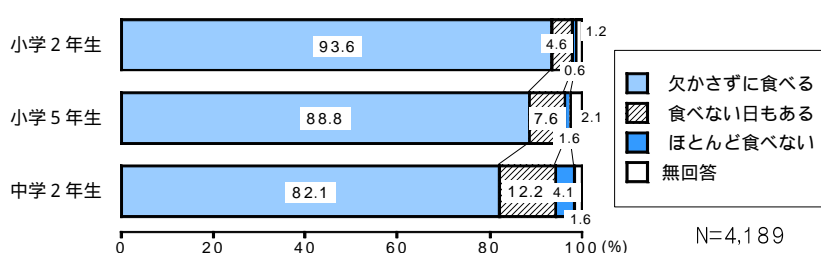
**起きる時刻** 中学2年生で「朝7時30分以降に起きる」人が、21%もいます。

小学2年生、5年生は、「6時30分ごろ」に起きる人が一番多いですが、中学2年生では「7時ごろ」に起きる人が一番多くなっています。



**朝食** 中学2年生で「朝食を食べない日がある」と答えた人が、18%います。

小学生、中学生とも、80%以上の人朝食を「欠かさずに食べる」と答えています。その割合は学年が上がるにつれて少なくなっています。



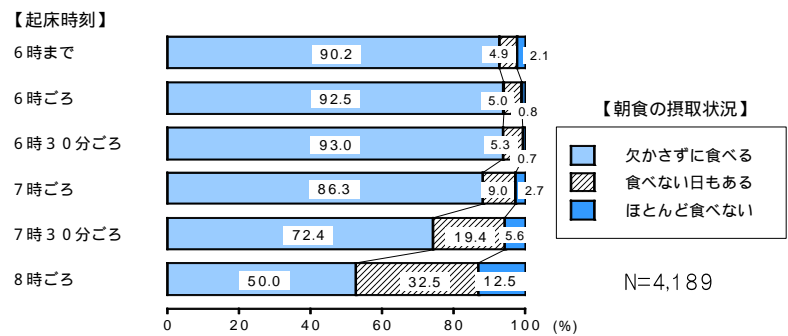
# 《生活習慣と子どもの情緒・学習との関係について》

## 起床時刻と朝食との関係

8時ごろに起床する子どものうち13%が、朝食をほとんど食べていません。

子どもの起床時刻と朝食との関係を見ました。

起床時刻が遅い子どもほど朝食の摂取状況は悪くなり、「8時ごろ」に起床する子どものうち、朝食を「欠かさず食べる」は半数にとどまっています。



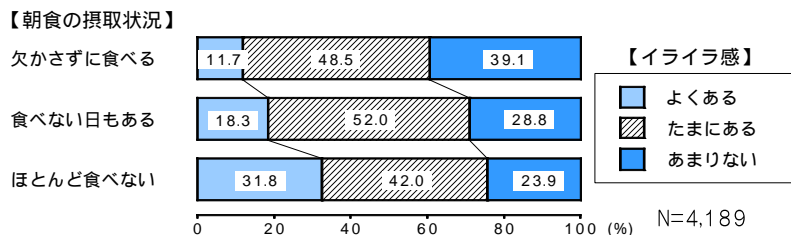
親の私自身も早起きするので、早寝しています。下の子が小学生なので私も一緒に寝ています。子どもも、朝ごはんは食べないとお腹がすいて学校で困ることがわかっているので、必ず食べていきます。早起きすることでゆとりの時間ができています。(中2 母)

## 朝食と気持ちのイライラ感

朝食をほとんど食べない子どものうち32%が、「イライラすることがよくある」と感じています。

朝食と気持ちがイライラすることとの関係を見ました。

朝食を食べない子どもほど、イライラ感を感じる割合が高くなっています。



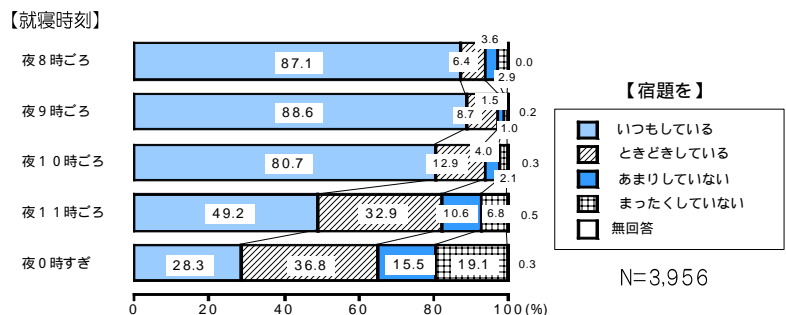
朝食を抜いてしまうと元気が出ずに気分が悪くなることもあります。それで、子ども達に食欲がなくても、朝食にぞうすいやバナナ、牛乳など軽いものを一口でも食べさせるようにしています。時間がある時には、具たくさんのみそ汁を作っています。(中2 母)

## 寝る時刻と家での宿題

寝る時刻が遅い人ほど、「宿題をしていない」人が多くなっています。

「夜10時ごろ」までに寝ている人の80%がいつも宿題をしています。

一方、「夜0時すぎ」に寝ている人でいつも宿題をしている人は30%以下となっています。



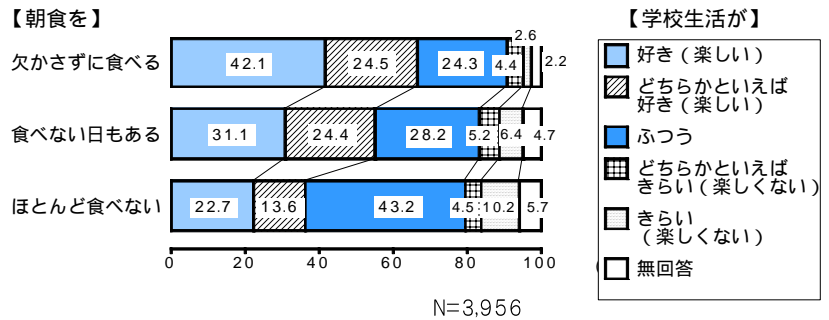
家族で取り組んだノーテレビデーはとても効果がありました。5日間のノーテレビデーを実行した結果、家族で話ができたり、好きな読書ができたりするようになりました。早寝にもつながり、朝もいつもより早く起きることができました。たくさん子ども達と過ごすことができ楽しかったです。皆さん、ノーテレビデーは効果的です。(小2 母)

## 朝食と学校生活の好き嫌い

朝食をよく食べている人ほど、「学校生活が好き（楽しい）」という人が多くなっています。

朝食を「欠かさずに食べる」人の67%が学校生活が好き（楽しい）と感じています。

一方、朝食を「ほとんど食べない」人は、学校生活が好き（楽しい）という人は36%にとどまっています。



## 《アンケートの記述より》

子どもに早起きをさせた結果、夜も早く寝られるようになりました。ダラダラ夜遅くまで起きていだけで、勉強しているような気になっていたのが、今は朝に集中して勉強しています。（中2 母）

「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもが一人で出来るようになるわけではなく、必ず親がそう出来るように夕食の時間を早めにしたり、お風呂に入る時間を決めたりすることなども関係があると思います。まだ小さな子には、親のしっかりとした意識が必要だと思います。（就学前 母）

昔と違い、共働きの家庭も増え、早寝を実現させることがとても難しくなっていると思います。「早寝・早起き・朝ごはん」は子どもを持つ家庭や学校だけが力を入れるだけでなく、働く側の企業や社会がもっと具体的に行動を起こすことが必要なのではないのでしょうか。（就学前 母）

学校で「早寝・早起き・朝ごはん」の話を聞いてから子ども自身、実践しようとする姿勢、意欲が出てきています。大人の都合で子どもの生活リズムを狂わせていたということに改めて気づかされました。家族でできるだけ実践できるよう努力していきたいです。画期的（理想的と言うべきかもしれませんが）な取組だと感じています。（小2 母）



# 子どもたちの正しい生活リズムを 地域全体ではぐくめる社会をつくりましょう!

## はや お 早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

なぜ

**「早寝・早起き・朝ごはん」  
が大切ですか?**

はや ね  
**早寝**

成長ホルモンは、深い睡眠時の午前0時前に最も多く分泌されるため、この時間帯はぐっすり眠っていることが大切です。

あさ  
**朝ごはん**

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

### 早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが出来ます。  
朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

正しい生活リズムを身につけるために

- 1 朝、日の光をあびましょう
- 2 朝ごはんを食べましょう
- 3 昼間にしっかり活動しましょう
- 4 家族みんなで早寝早起きしましょう
- 5 小さい時から正しい生活リズムを習慣づけましょう