

しずおかの子どもの生活習慣

平成20年度 幼児の生活習慣に関する調査結果より

これは「3歳児の生活習慣に関するアンケート」を3歳児健康診査を受けた、3,955人の結果からわかった「子どもの生活習慣」についてまとめたものです。

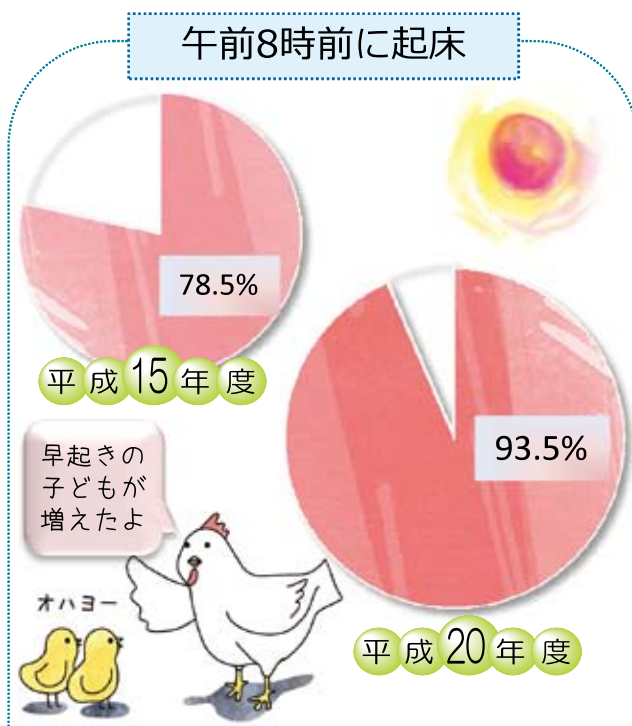
幼児期は、人格や生活習慣の基礎をつくる大切な時期であり、集団生活に入る準備の時期でもあります。この時期に身につけたい生活習慣のポイントについてお話しします。

Point

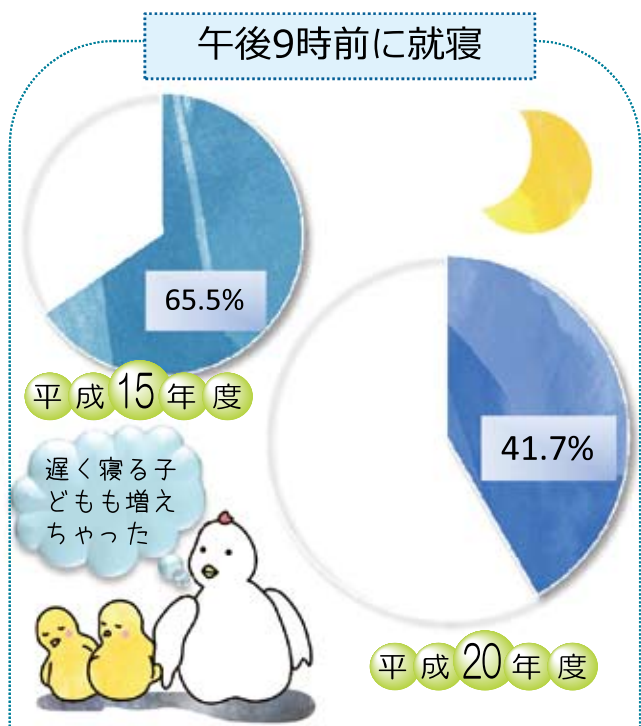
1

おきる時間・ねる時間

午前8時前に起床



午後9時前に就寝



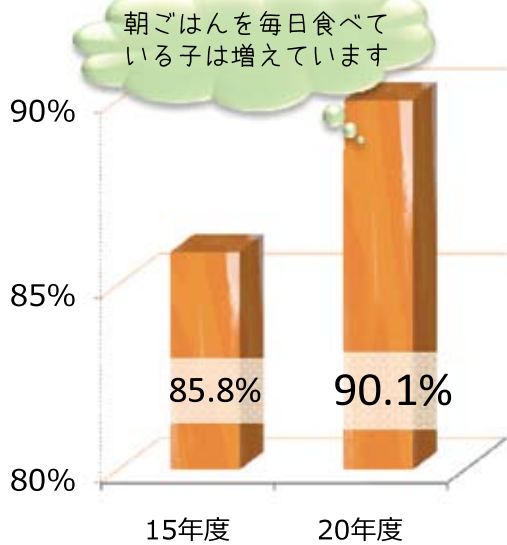
「しずおか健康創造21アクションプラン」では、夜9時前に寝る子どもの増加を目標にしていますが、平成15年の調査に比べて遅寝の傾向になりました。

睡眠は成長ホルモンの分泌を促し、自律神経の調和を図ります。

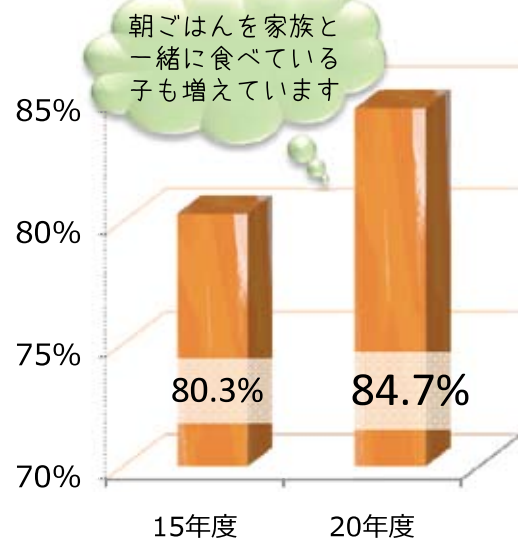
眠りは心と身体の大事な栄養、子どもにとって眠りと食事は体を成長させるためだけでなく、脳（心）の成長発達のためにも欠かせません。

私たちの体は25時間の生活リズムがあるそうです。私たちの生活時間は24時間なので、毎日1時間のずれをリセットするために、朝の明るい光を浴びて、体を動かし、朝食をとって体を目覚めさせることが大切です。

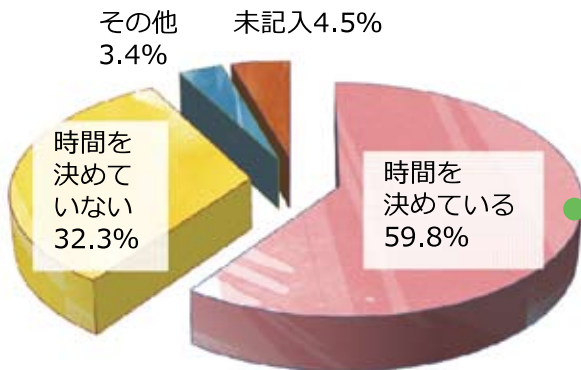
朝ごはんを毎日食べる子



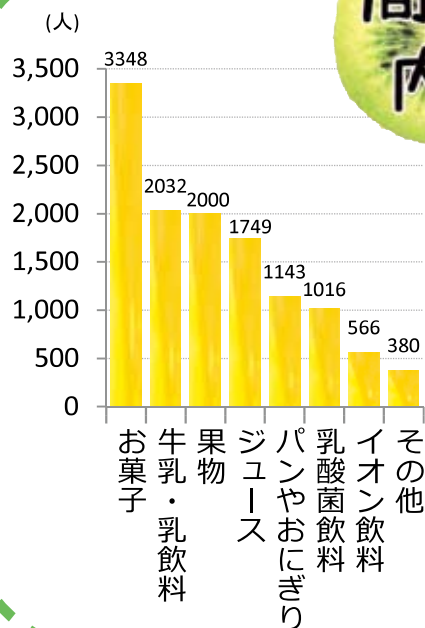
家族全員または大人と一緒に朝ごはんを食べる子



間食の時間が決まっている子



間食の内容



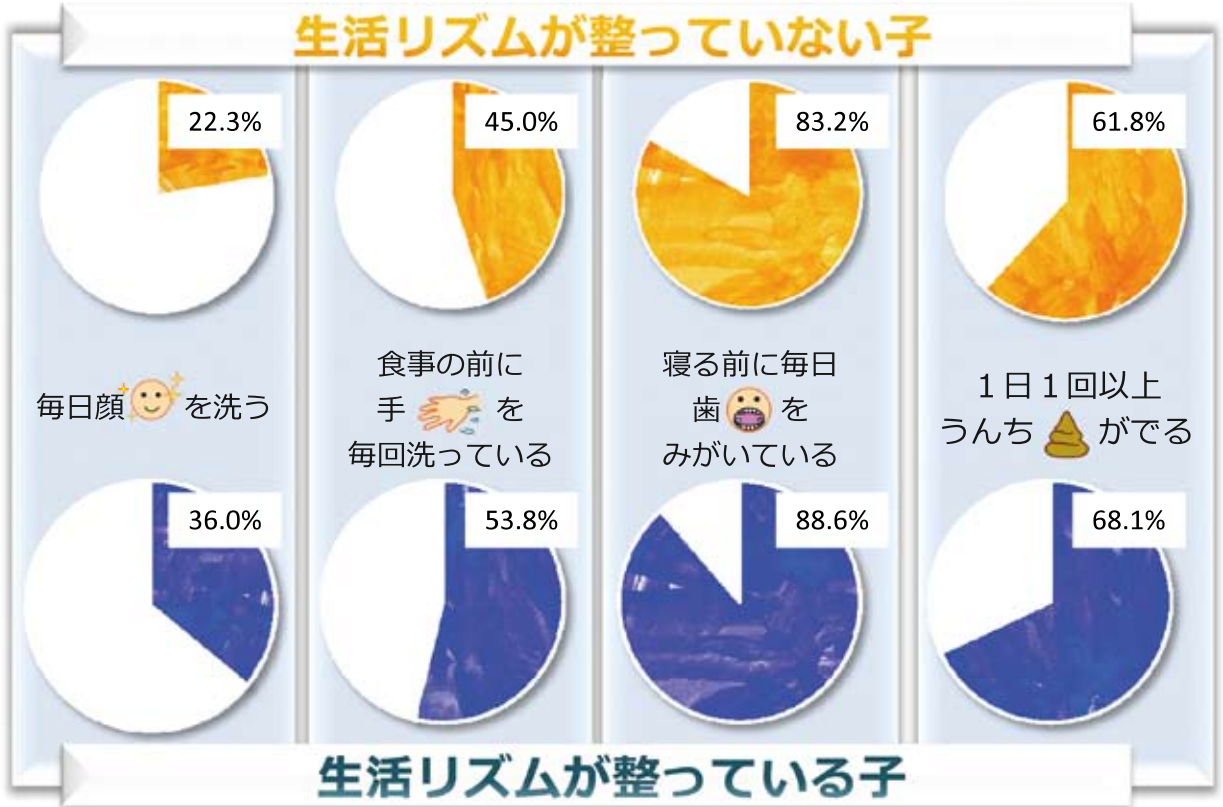
間食の時間が決まっているのは59.8%でした。間食は時間を決めて食べ過ぎないようにしましょう。朝食を食べるとエネルギーが補給され、体温があがり、目が覚めて、体も脳も活発に活動することができます。また、家族全員がそろってその日のことを話せると食事を通じた家族団らんが生まれます。

Point 3 **生活リズム**

食習慣や生活習慣を整えていくことは、子どもの身体や心の成長にもつながっていきます。生活リズムを整えることで、基本的な生活習慣が身についていきます。



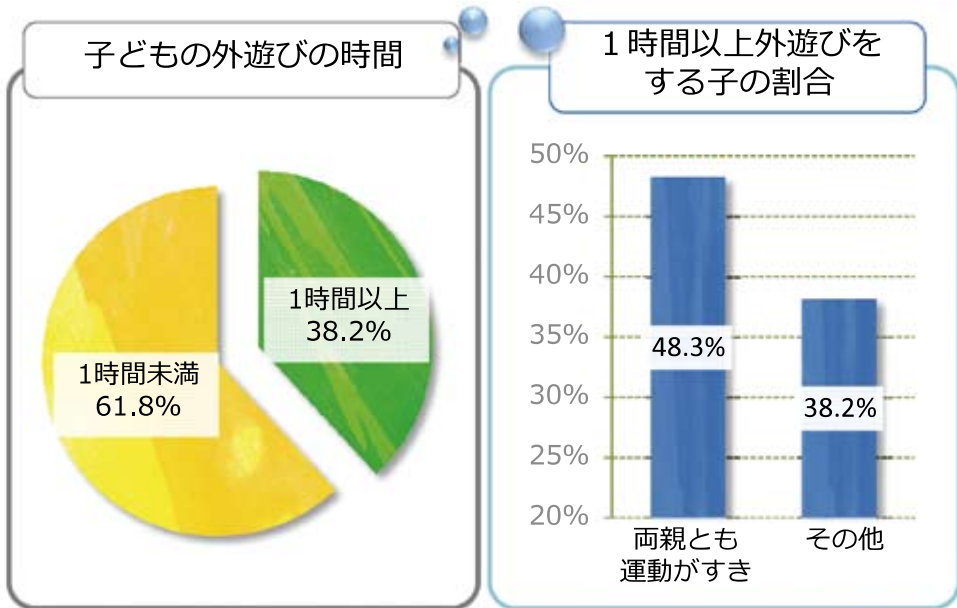
生活リズムが整っている子は、基本的な生活習慣が身につきます!!



※「子どもの生活リズムが整っている」は、①朝8時までには起きる、②夜9時までには寝る、③毎日3食食べる、全てに該当する子と定義した

Point 4 **運動**

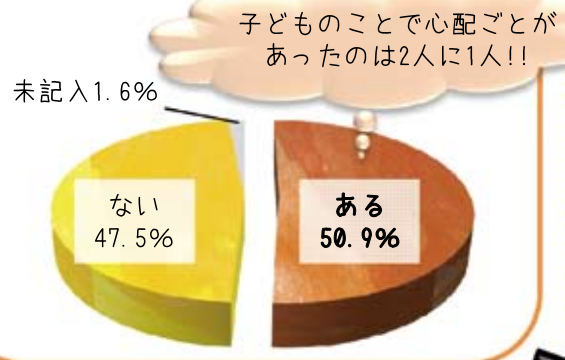
両親とも「運動が好き」と答えた子の方が外遊びを1時間以上していることがわかりました。親が運動を楽しそうに行うことで、子どもが運動が楽しいと感じます。親子で運動を楽しむことも重要です。



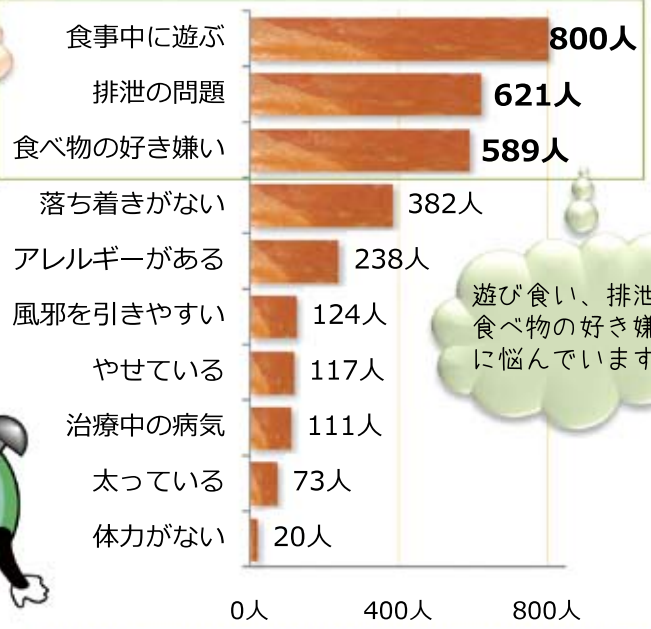
Point 5 子育ての心配

お父さんが育児に参加している方がお母さんが育児を楽しんでいます。お母さんやお父さんだけでなく、みんなで子育てに参加しましょう。

子どものことで心配なこと



心配事の内容 (2,015人 複数回答)



遊び食い、排泄、食べ物の好き嫌いに悩んでいます。

食事中に遊ばないために…
☆食事・間食の時間を決めましょう
☆食べない場合でも30分程度で切り上げましょう

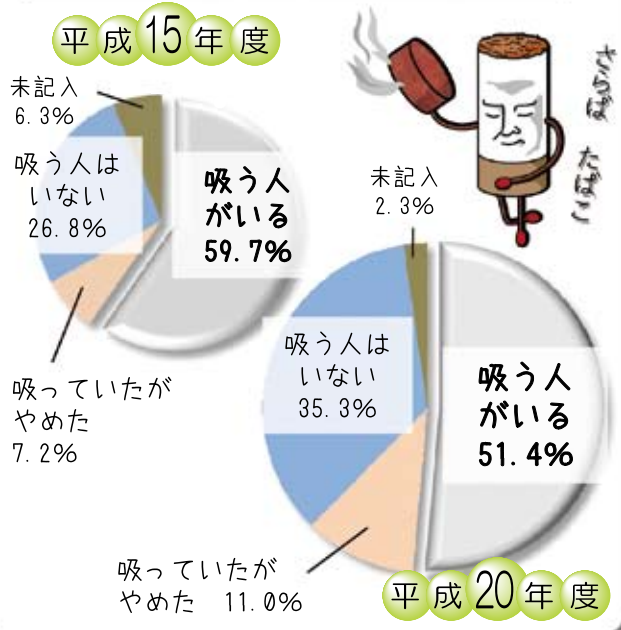


Point 6 子どもとたばこ

たばこの煙を吸うことで、気管支炎や気管支ぜんそく、乳幼児突然死症候群などの病気の発症の原因になります。子どもの前でたばこを吸うことは、子どもの将来の喫煙行動にも影響を及ぼします。



喫煙習慣がある家族がいますか



家族が子どもの前でたばこを吸いますか

