

背が伸びて体重が増えることは楽しいこと！



体の小さい人は、その人それぞれの特徴です。小さくても大きくても、身長と体重のバランスがとれていて、太りすぎややせすぎがなければ、健康な体といえます。

港区の子どもの場合を見てみよう

身長と体重から、体のバランス（整っている、やせている、太っている）がわかります。港区の子どもたちは健康診断の結果から、やせが多いことがわかっています。一方、アンケートによる自己申告では、身長は高く、体重は軽く申告する「やせ願望」の傾向があり、男女とも測定値よりやせが非常に多い結果でした。小学生からやせ願望は見られますが、中学生になると、さらにやせ願望が強くなる傾向があります。

注 平成28年度 港区の学校保健統計とアンケート回答との比較 (健康診断での測定値から出した学年別の身長・体重や肥満、やせの割合)

やせの割合 (%)

| | |
|-------------|-------------------|
| 小1・小2の測定値 | 男子 0.3% , 女子 1.2% |
| 小1・小2のアンケート | 男子 3.4% , 女子 4.2% |
| 小3・小4の測定値 | 男子 1.2% , 女子 2.1% |
| 小3・小4のアンケート | 男子 3.6% , 女子 7.5% |

肥満の割合 (%)

| | |
|-------------|---------|
| 小3・小4の測定値 | 女子 7.1% |
| 小3・小4のアンケート | 女子 3.7% |

となっています。

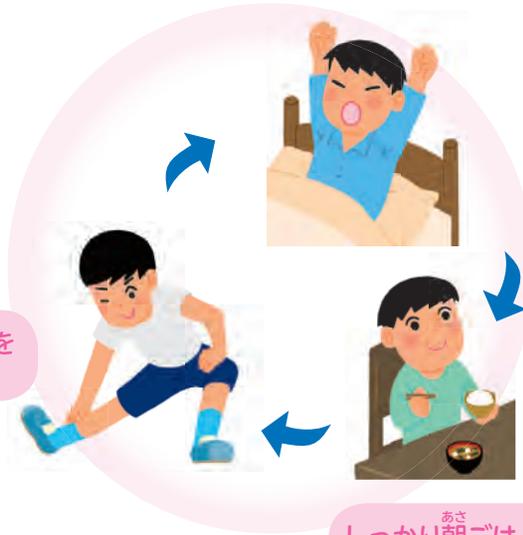
成長のために大事なこと

「早寝・早起き・朝ごはん」

はやね 早く寝て
はやおき 早く起きる

健康な体をつくるには、
毎日の生活リズムが大切で
す。早寝、早起き、朝ごは
んの生活リズムを整えま
しょう。

1日の生活リズムを
ととの
整える



しっかり朝ごはん
を食べる

夏休みにこんな生活をすると
体重が大幅に増加します！

夏休みなど長期の休みは生
活リズムが崩れやすい時期で
す。遅く起きたり、朝ごはんを
ぬいたり、間食で満腹になっ
たりしないようにしましょう。
また学校のある日と生活時間
が2時間以上ずれないように
しましょう。

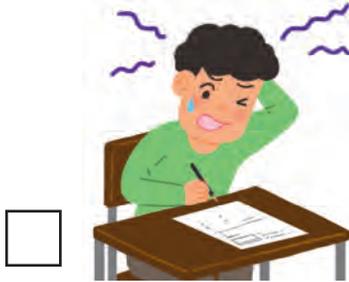


詳しくは資料ページ P.8 へ

ホームワーク おうちの人とやってみよう！

次の項目のうち、「正しい」と思うものにチェックをしましょう。

① 朝ごはんをとらないと頭が
よく働かない



④ 寝る直前まで液晶タブレット
などを使用するとよく眠れな
くなる



② 身長を伸ばすにはいろいろ
な食べ物をとる必要がある



⑤ 普段と夏休みの生活時間差
に2時間以上のずれがあると肥満になる危険性がある



③ 適度な運動は身長を伸ばし、
太り過ぎも防ぐ



全部にチェックが
つくといいですね！

今が「成長スパート」 一生涯の体の基礎をつくります！

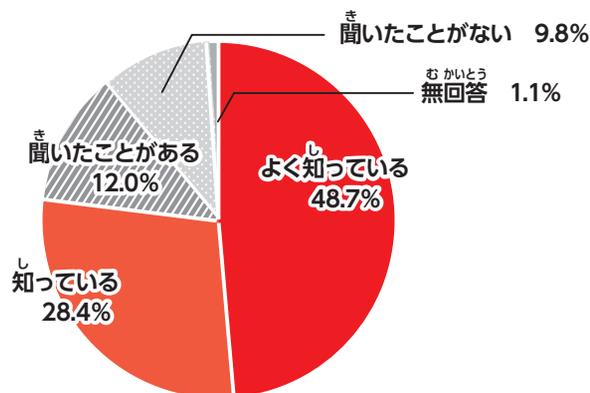
小学校高学年から中学生の時期には、大人になる前の「成長スパート」(第二次性徴)があります。急速に骨や筋肉が発達し、内臓や血液などの量を増やして一生涯の体の基礎をつくります。



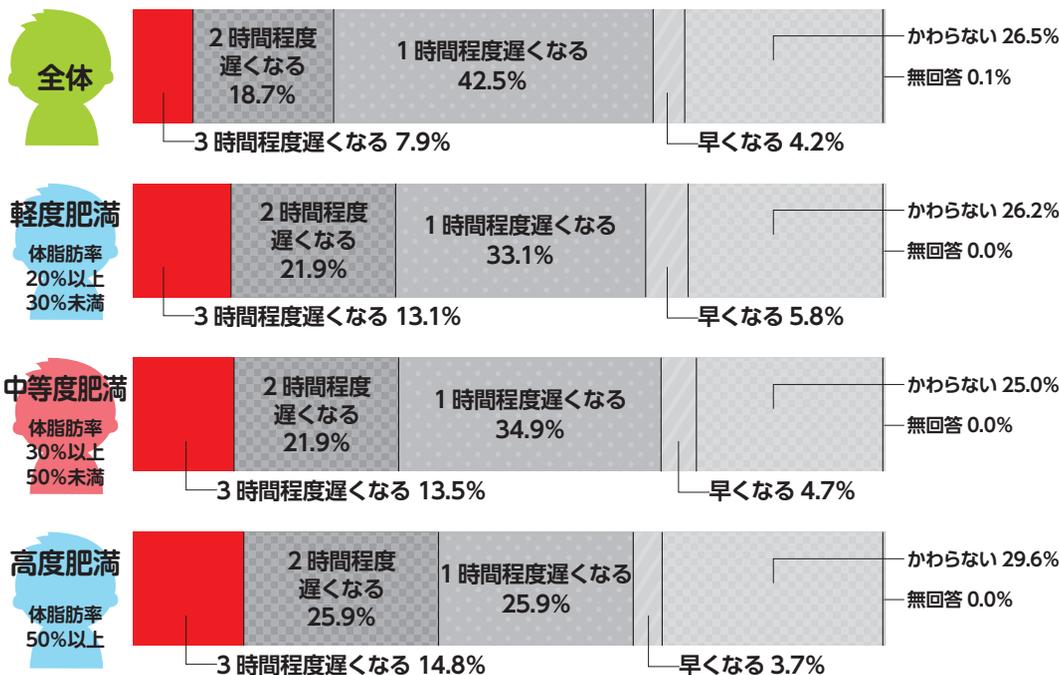
港区の子どもの場合を見てみよう

成長と生活習慣について調べてみました。

あなたは夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたり、スマートフォンを使っていると、よく眠れなくなることを知っていますか？



あなたは、夏休みのような長い休み中、朝起きる時刻や夜寝る時刻が、学校がある日に比べ早くなったり遅くなったりしますか？ (○は1つ)



全体と比べると、肥満傾向の子どもの方が、「3時間程度遅くなる」割合が高い！

からだ ひび せいちょう 体は日々成長しています

「成長スパート」では、骨が発育して身長が伸び、筋肉や内臓、血液量が増え体重も増加します。太っていないのにカン違いしてしっかり食事をとらないと、身長が止まってしまうこともあります。

身長・体重が一気に増える時期は、『運動・栄養・睡眠』がとくに大切です。バランスのよい食事、自分の身長と体重をしっかり増やしましょう。

しょうがい けんこう きそ
生涯の健康の基礎をつくる
大事な時期です！

しょうがく ねんせい ちゅうがくせい
小学5、6年生から中学生は、
体の成長期を迎えています。

せいちょう 成長スパート！



せいちょう
「成長スパート」の時期、急に身長が伸び、体重も増えます。

あし ね あいだの 足は寝ている間に伸びる

成長スパートのこの時期は、身長が伸びた分のほとんどが「足が伸びた分」といわれます。寝る前に長時間ゲームや、スマートフォンなどの画面を見ていると、脳が強い光に刺激されて興奮し、深い睡眠に入れません。深い睡眠に入らないと成長ホルモンが出ないため、足が伸びません。よい睡眠をとるために、夜寝る前のテレビやスマートフォンは短時間にしましょう。

ひと ホームワーク おうちの人とやってみよう！

10ページの図は「成長曲線」といって、身長と体重がどのように変化するかを表したものです。どの年齢でどんな成長をするかを見てみましょう。

せいちょうきょくせん ◆成長曲線からわかること

自分の身長・体重をグラフに点で入れてみよう。母子手帳や幼稚園、保育園の記録、健康診断の記録を見て、生まれてから今日までの身長・体重を入れてみよう。

点と点をつないでできる曲線から、今どのような発育段階にあるのか、身長と体重のバランスは適切か、チェックしてみよう。

1 高学年のあなたは、身長と体重のスパートがはじまりつつある。

2 中学生のあなたは、身長と体重のスパートがはじまっている。

3 中学生で、成長スパートがまだのあなたは、晩熟型の発育だといえる。

運動のしすぎで栄養が追いつかず身長の伸びが少ない場合もあります。自分の生活をふり返ってみよう。

詳しくは資料ページ P.8 へ



骨や筋肉を増やそう！

健康的な体とは、骨や筋肉がしっかりしていて、適度な体脂肪率で引き締まった体です。体重が少ないほうがよいと思っていると、健康的な体はつくれません。



無理なダイエットは危険！

食事制限（ダイエット）によってやせようとすると、骨はスカスカで筋肉は細くなり、血液の質も悪くなります。さらに、栄養が不足するので頭の働きが悪くなり、学力にも影響が出ます。

また、このようなダイエットでは、リバウンドして過食になるという悪循環に陥ることにもなりかねません。本当に健康的な体とはどのようなものかを考えてみましょう。



港区の子どもの場合を見てみよう

身長・体重が増えることについてどう思うか調査してみました。

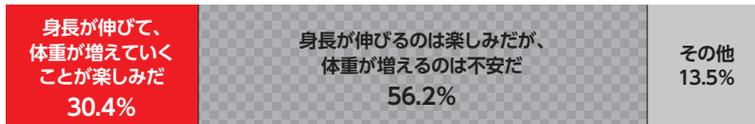


あなたは、自分の身長が伸びたり、体重が増えたりすることについて、どう思いますか？

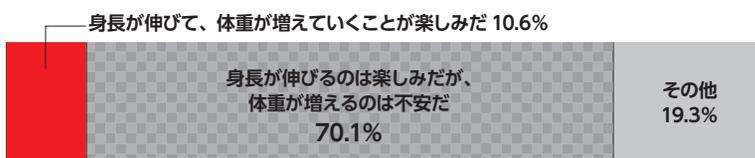
女子は、自分の身長が伸びたり体重が増えたりすることが「楽しみ」と答える子どもが、学年が上がるほど少なくなっています。(小1・小2女子：52.3%→中学生女子：10.6%)

また「身長が伸びるのは楽しみだが、体重が増えるのは不安」と答える子どもが、小学校低学年からみられます。(小1・小2女子：37.9%)

小学校
高学年
女子



中学生
女子



中学生女子の7割
が体重増加に不安
があるみたい！

「除脂肪体重」を増やし、「体脂肪量」を適量にするには、適切な食事・運動・睡眠が必要！

$$\text{体重} = \text{体脂肪量} + \text{除脂肪体重} \quad (\text{骨や筋肉、血液などの重さ})$$

体脂肪量は適量必要ですが、除脂肪体重は絶対に減らしてはいけない、むしろ増やさなければならないものです。身長が伸びるためには、たんぱく質やカルシウムなどの骨が発育するための栄養素が必要です。食事制限すると発育が止まることがあります。

※ 骨や筋肉が大きくなるために必要な栄養を、朝、昼、夕の3食からしっかりとろう。



ホームワーク おうちの人とやってみよう！

次の質問に答えましょう。

① 「除脂肪体重」とは何ですか？

② 減らしてはいけないのは「除脂肪体重」と「体脂肪量」のどちらですか？

除脂肪体重 ・ 体脂肪量

③ 体重とは、何と何を足した重さですか？

体重 = () + () の重さ

④ 身長が伸びるのはなぜですか？

身長は () が発育することで伸びる

⑤ 「除脂肪体重」を増やし、「体脂肪量」を適量にするために必要なことは？

() + () + () のセット

⑥ 骨や筋肉が大きくなるために必要な栄養は？

() + () + () の3食からとる

「除脂肪」を増やし、「体脂肪」を適量にするには、どうしたらいいか、話し合ってみよう。

① 骨、② 体脂肪量、③ 除脂肪体重、④ 身長、⑤ たんぱく質、⑥ カルシウム、⑦ 適切な食事・運動・睡眠

成長期に大切な生活リズム

健康な成長には「睡眠」「食事」「運動」が重要です。

① 睡眠

早く寝るためには、夜遅くまでゲームやテレビを見すぎないことが大切です。



② 食事

早く寝れば、朝早く起きることができ、余裕をもって朝ごはんが食べられます。



③ 運動

朝ごはんを食べると、体が元気になり、よく動くようになります。頭もすっきりして、勉強もできるようになります。



こうした生活を続けることで、自然に健康的な体になります。

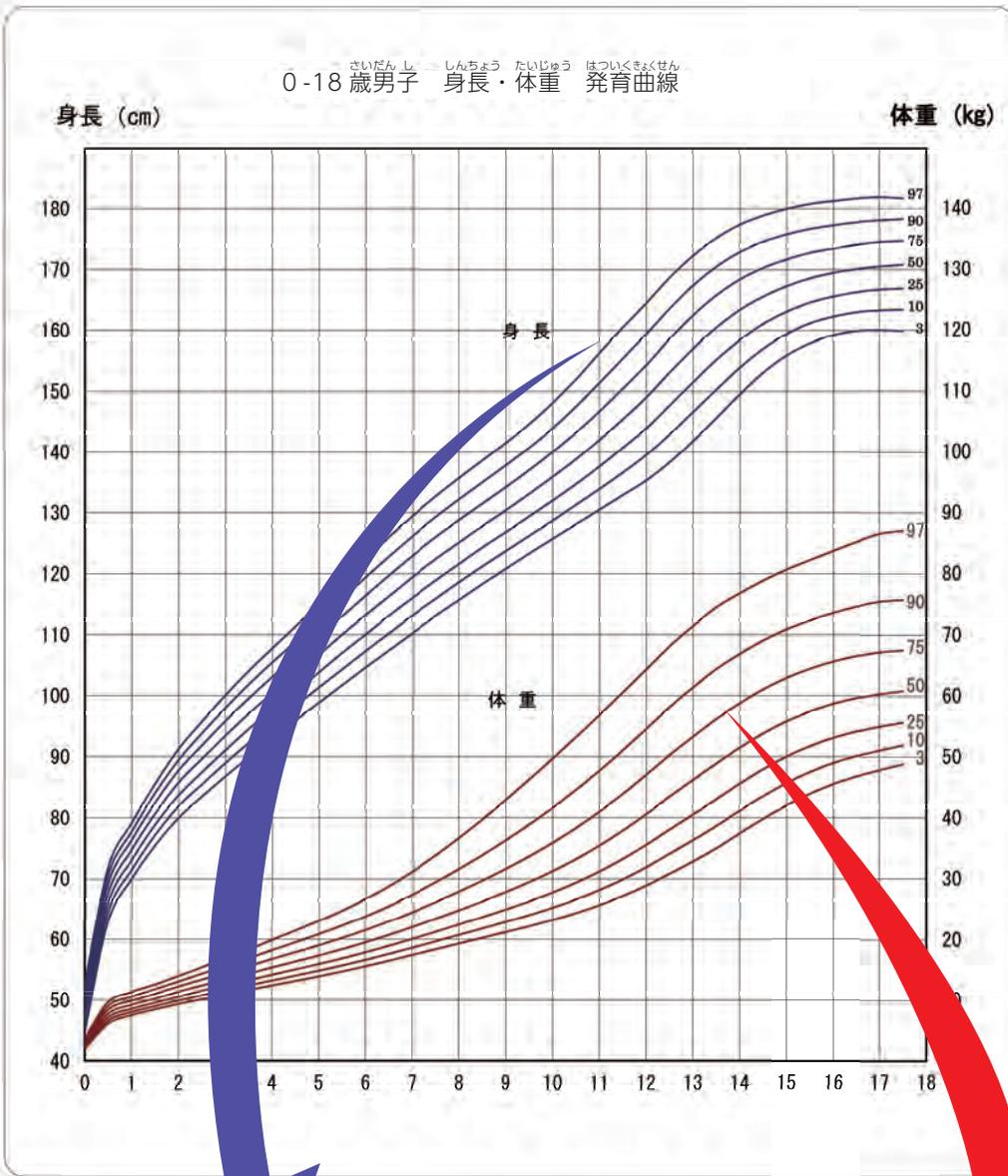
体は食べ物でできている！

小学校高学年から中学生の時期は、大人になる前の「成長スパート」があり、一生の体の基礎がつくられます。そんなときに栄養バランスの悪い食事をし、不健康な食生活を送るとどうなるのでしょうか。以下のような問題が出てきます。

| | | | |
|--|----------------------|--------------------|-------------------------|
| <p>骨の成長に必要なたんぱく質やカルシウムが不足して骨がスカスカになる</p> | | <p>身長が伸びなくなる</p> | <p>糖質が不足して脳の働きが悪くなる</p> |
| <p>かぜをひきやすくなる</p> | <p>体力が落ち、疲れやすくなる</p> | <p>勉強に集中できなくなる</p> | |

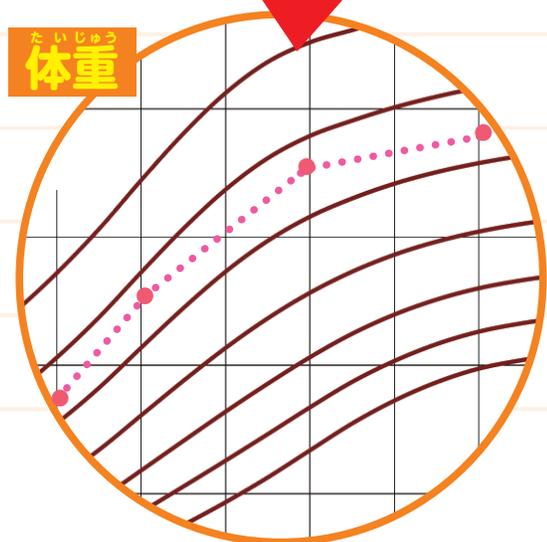
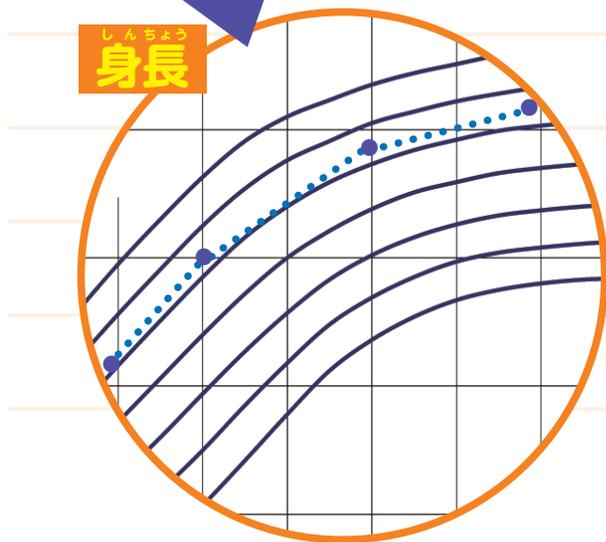
成長期に栄養のバランスの悪い食生活を送ると、今の健康が損なわれるばかりか、将来の健康にも悪影響が出ます。身長や体重が最も増える今の時期を大切にしましょう。

せいちょうきょくせん 成長曲線はこうなっている！



せいちょうきょくせん
成長曲線には、
しんちょう たいじゅう
身長・体重に、そ
れぞれ7本の線
(パーセンタイル
きじゅんせん
基準線)がありま
す。身長・体重を
そくてい たんねい
測定した年齢に
あわせて点をう
ち、自分の成長
きょくせん えが
曲線を描いてみ
ましょう。

※「パーセンタイル」
とは、データを小
さいほうからじゅんぱん
に並べ、何パーセ
ント目に当たるか
しめ
を示すことです。



成長曲線を見てみよう!

下の図は、「成長曲線」といいます。成長のスピードや大きさは、人によって違います。そのため、その人がどのように成長しているのか、下の図に年齢ごとの身長・体重を書き込み、バランスよく成長しているか確認します。

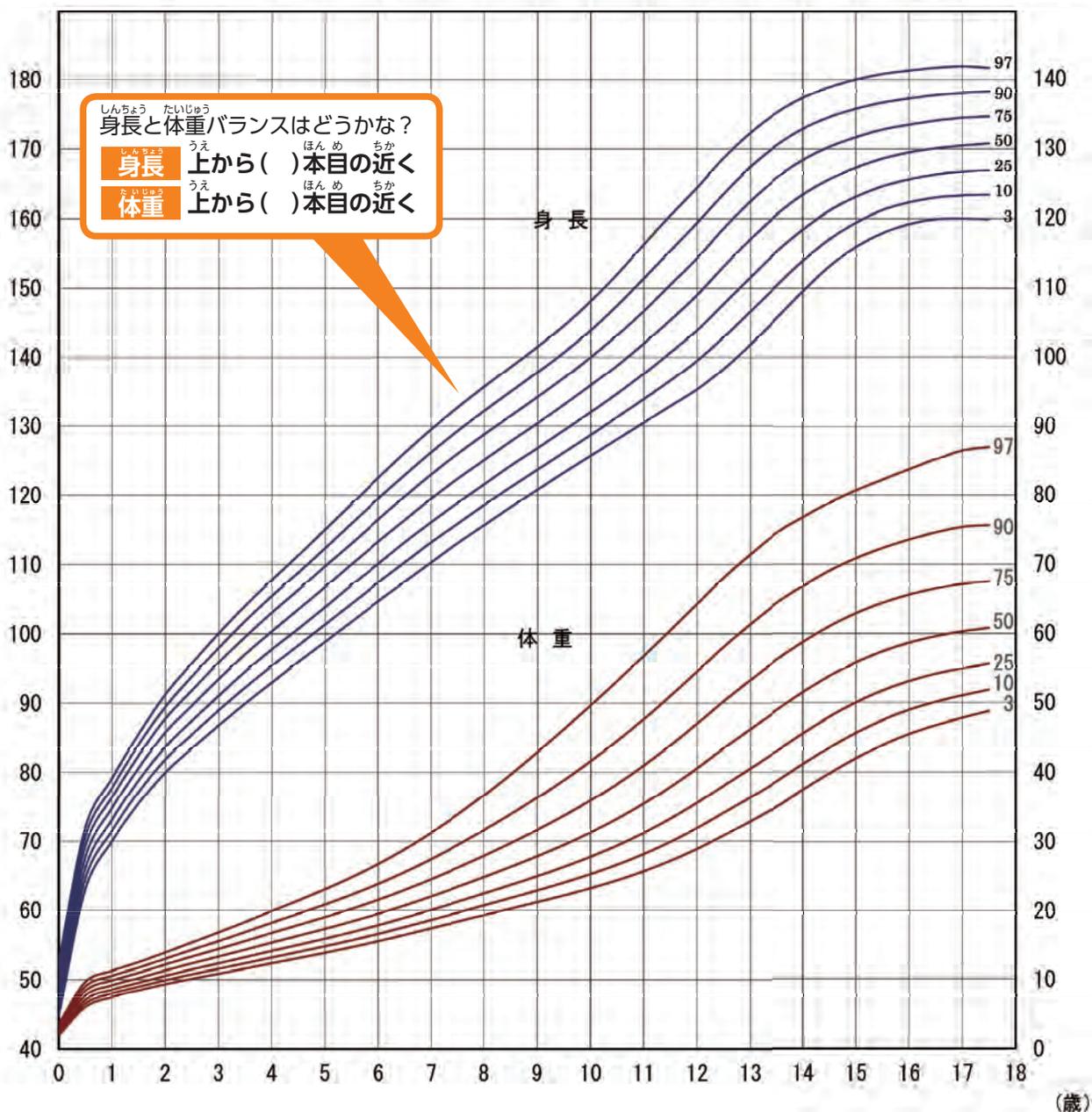
ホームワーク おうちの人とやってみよう!

生まれてから今日までの身長・体重のところに点を打ち、自分の成長曲線を描いてみましょう(過去の身長・体重は、母子手帳や幼稚園・保育園の記録、健康診断の記録で調べることができます)。基準線のレベルが大きく違っていたら、体調の変化にも注意して、日々の生活を見直してみてください。

身長 (cm)

男子

体重 (kg)



成長曲線の7本の線(パーセンタイル基準線)は身長・体重それぞれに7本ずつあります。3～97パーセンタイルの間が正常範囲で、身長と体重のレベルが大きく違わなければ、肥満ややせの心配はありません。1本程度であれば離れていても問題ありません。ただし、両端の線から大きく離れていたり、身長・体重基準線のレベルが大きく違っていたりする場合は発育上の問題があります。

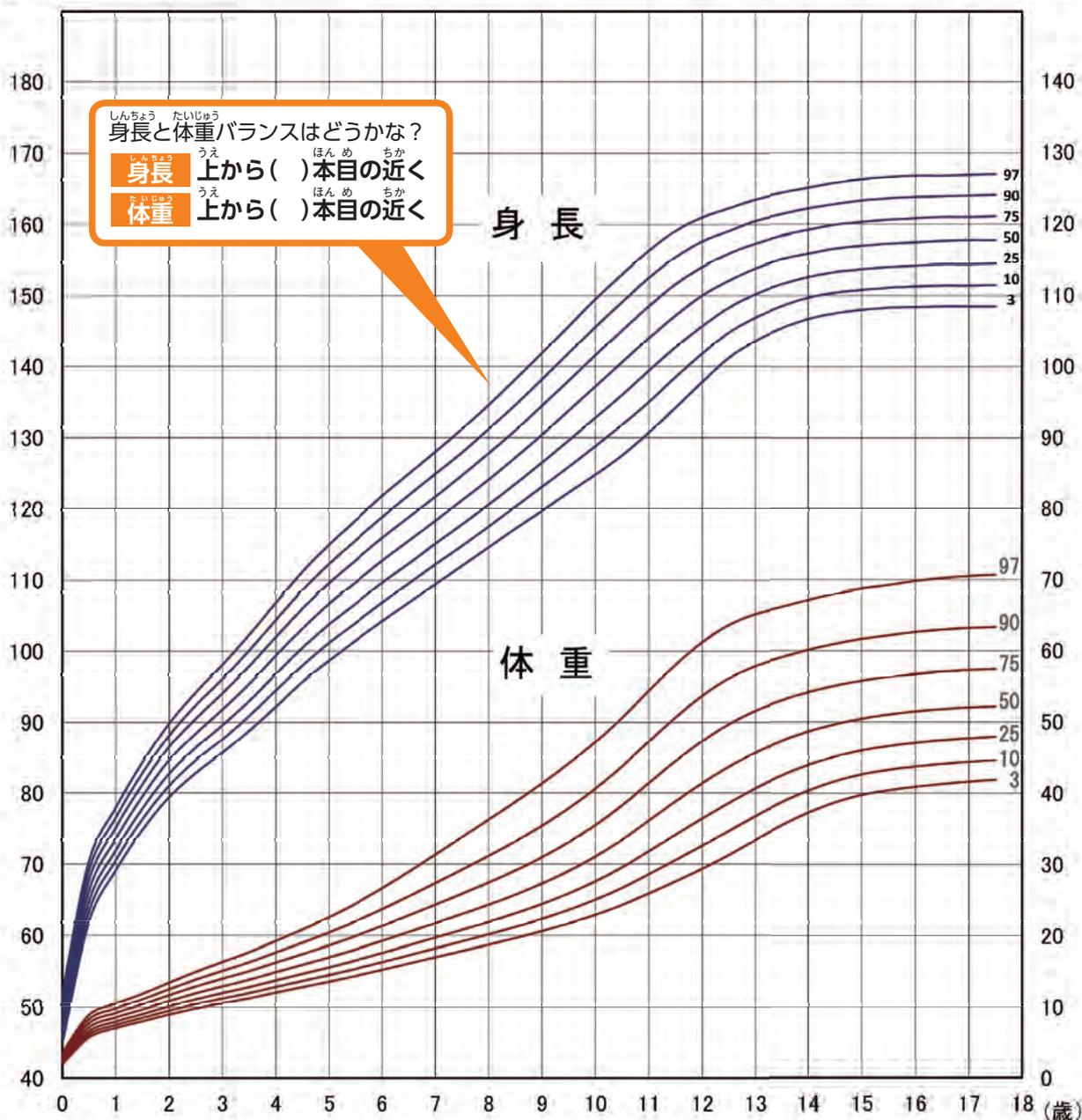
おうちの方へ

中学生で成長スパイクがまだ来ていない人も、これから伸びる晩熟型である可能性があります。ただ、運動のし過ぎで栄養が追いつかず、身長の伸びが少ない場合もあります。不安なことがあったら、学校の養護の先生に相談しましょう。

身長 (cm)

女子

体重 (kg)



朝ごはんを毎日食べる 子どもの方が身体活動量が多い！

体を動かす活動(身体活動)は、遊び、運動、通学など、座っている以外の動きのことです。身体活動量の減少は、肥満をはじめとする生活習慣病や各種アレルギー疾患だけでなく、「体がだるい」などの自覚症状を訴える状態に陥り、結果的にさらなる身体活動量の減少を招くという悪循環も問題視されています。

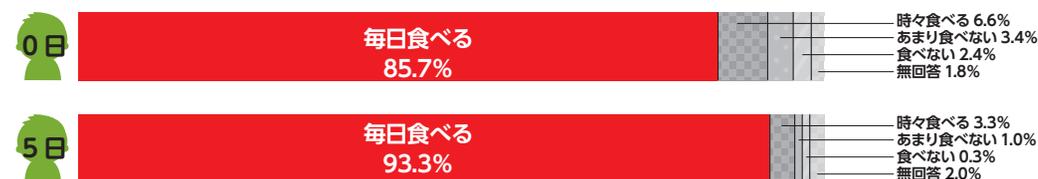
このような状態が続くことにより、たとえ子ども時代には問題が起きなくても、大人になってから重大な健康問題があらわれることも心配されています。身体活動量が多いと体力がつき、食事のバランスについての意識も高まります。



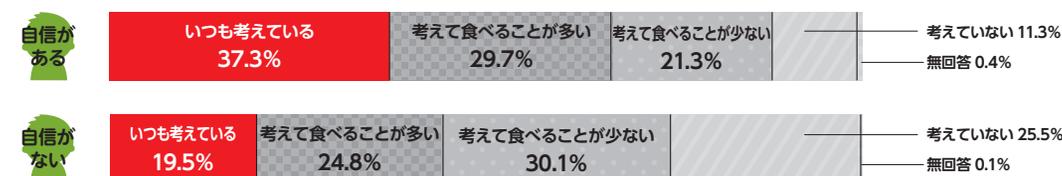
港区の子どもの場合を見てみよう

「身体活動」と「朝食の摂取」、「体力についての自信」と「食事のバランスへの意識」の関係を調べました。

1週間で1日60分以上体を動かした日数は何日ですか？ × 「朝食を食べますか？」



体力に自信がありますか？ × 食事バランスを意識していますか？



体力に自信がある
子どもの方が、食事のバランスを考えているみたい！

体力に自信があると回答した子どものうち、食事バランスを「いつも考えている」「考えて食べるが多い」と回答した割合は67%ですが、体力に自信がないと回答した子どものうち、食事バランスを「いつも考えている」「考えて食べるが多い」と回答した割合は44.3%となりました。

ちょっときつめの運動を

毎日60分しよう

身体活動は体が温まる程度、
少し息が切れる程度の運動を毎日
60分間することがおすすめです。
たとえば、ただ歩くだけでは
なく、校庭を走ったり自転
車に乗ったり、階段の上り下
りをしたりするといいですよ。



外遊びは大事だよ

体を積極的に動かすことで、
子どもが「今」に集中して自
身の体の存在に実感を持ち、
毎日を楽しみ生き生きと過ご
すことができます。その結果、
疲れにくく、集中力を欠かさ
ない生活を送ることができま
す。頭だけでなく、体や感覚
を使って外遊びを体験するこ
とで、行動力が身に付きます。

詳しくは資料ページP.18へ

ホームワーク おうちの人とやってみよう!

下の4つの問題に挑戦してみよう。

① 身体活動の効果について話したことを書いてみよう。

② 必要量は1日何分ですか？

() 分

③ 身体活動にはどんな内容があるか書いてみよう。

-
-
-
-
-
-
-

④ お手伝いをかねた身体活動にはどんなものがあるかな？

-
-
-
-
-
-
-

身体活動量とスクリーンタイムの関係

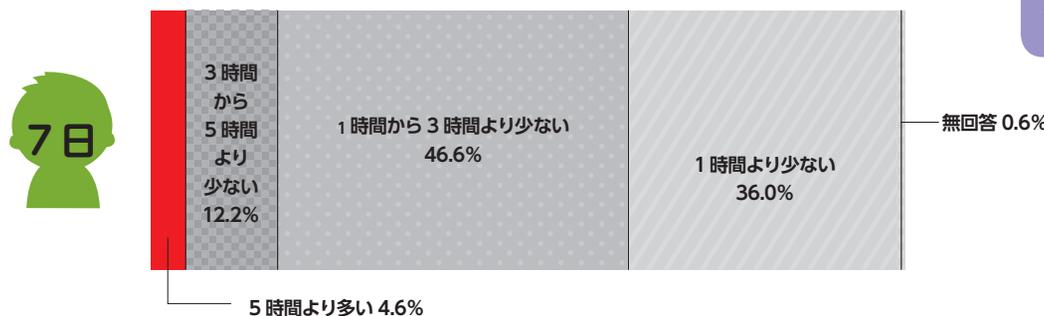
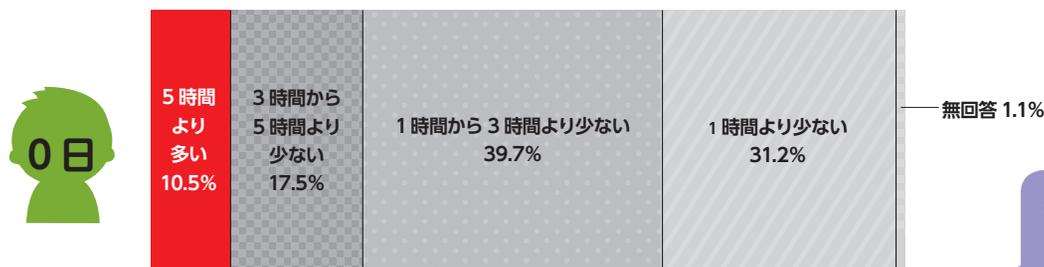
テレビ、スマートフォン(スマホ)、パソコン、ゲーム機、タブレットなどのスクリーンを見ている時間を「スクリーンタイム」といいます。小学校高学年からスクリーンタイムが長いことや、座位時間が長くなると、どんな影響があるのでしょうか。

また、身体活動量が増えると、どんな影響があるのでしょうか。子どもの頃の身体活動は、その年代の健康だけでなく、大人になってからのライフスタイルや健康に良い影響を与える可能性があります。



港区の子どもの場合を見てみよう

Q 最近の7日間に、1日合わせて60分より多く「身体活動」をした日がある、何日ありましたか？ × 1日にどれくらいの時間、スマートフォンやタブレット、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビを見たりしますか？



毎日60分以上、体を動かす子どもは、液晶タブレットなどの視聴時間が短い傾向がみられるよ！

毎日身体活動をする子どもは、スクリーンタイムが3時間以上が16.8%に対し、身体活動をしないう子どもは、3時間以上が28%います。

日常生活で体を動かす機会を増やし、 身体活動量の合計時間を確保しよう

よく運動する子どもとしない
子どもの体力差が大きく開いて
いることが指摘されています。
現在の不活動の習慣は、
そのまま成人にまで受け継が
れる可能性があるので注意し
ましょう。

れんぞく ぶんではなく、こわ ぶん
連続 60分ではなく、小分け (30分
を2回など) にして運動してもよい



からだ あた たいど
体が温まる程度、
すこ いき き たいど
少し息が切れる程度の
うんどう
運動がよい

くわ しりょう
詳しくは資料ページ P.18 へ

ホームワーク おうちの人とやってみよう!

じぶん しゅうかん
自分が1週間でどんな身体活動をしたか書いてみよう。

| | き にゅうれい 記入例 | げつ 月 | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 | ど 土 | にち 日 |
|-------------------|--------------------------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|
| てん き 天気 | は 晴れ | | | | | | | |
| しんたいかつどう 身体活動 | つうがく 通学 ぶん 20分 | | | | | | | |
| | なわとび ぶん 10分 | | | | | | | |
| | さらあら 皿洗い ぶん 10分 | | | | | | | |
| スクリーン タイム (時間) | じ かん 1時間 | | | | | | | |



こつみつ と しんたいかつどう 骨密度と身体活動

子どもの頃の身体活動は、
肥満防止や骨の質や量に影響
を与えることが知られていま
す。とくに小学校高学年及び
中学生の時期は骨の成長期で
あり、なわとびなど重力のか
かる運動が骨の発育に効果が
高いといわれています。

うんどうりょう ぶん
運動量を増やして、スクリーン
タイムを減らしましょう。

身体活動量が多いと、 授業の理解度が上がる!?

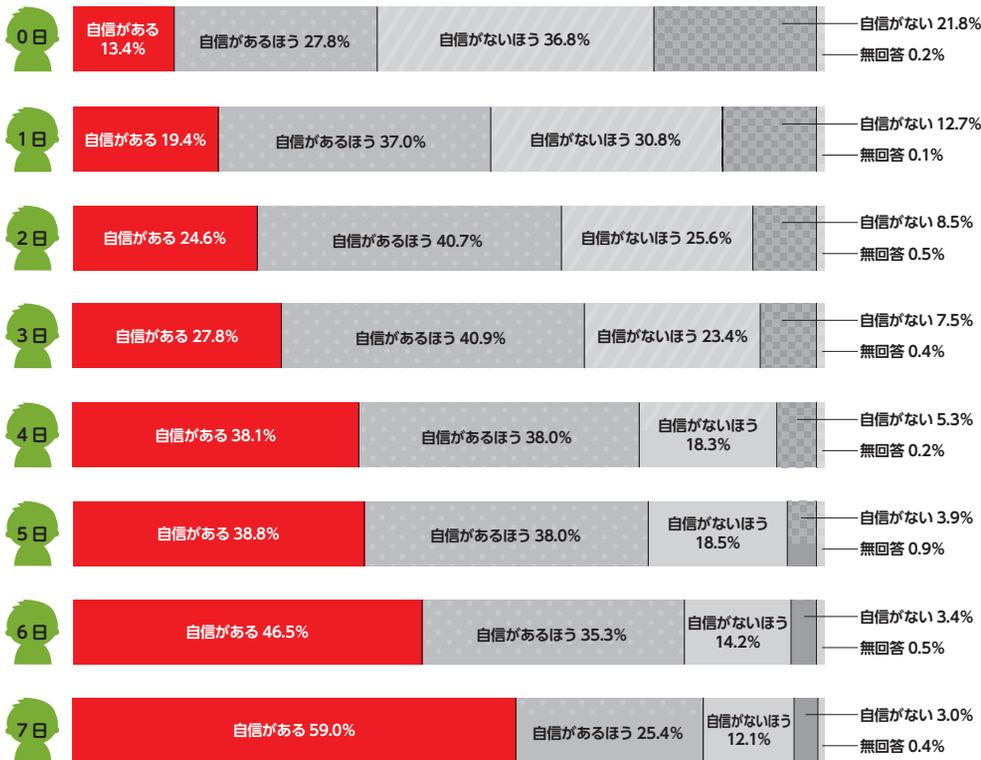
毎日60分以上、体を動かす小・中学生は、まったく体を動かしていない小・中学生と比べると、学校の授業を「理解できる」と回答した割合が高い傾向があることがわかります。また、体を動かす習慣が、体力に自信をもたらすこともあきらかになりました。



港区の子どもの場合を見てみよう

1日に合わせて60分間より多く身体活動をした日が、何日ありましたか？

あなたは、体力に自信がありますか？



体力への自信は身体活動の日数に比例しています。

1日に合わせて60分間より多く身体活動をした日が、何日ありましたか？

あなたは、学校の授業がよくわかりますか？

学校の授業を「理解できる」と回答した割合は、まったく体を動かしていない小・中学生の50.9%に対し、毎日60分以上体を動かす小・中学生は57.6%になっています。

「スクリーンタイム」は 1日2時間以内にしよう

座^{すわ}って、テレビや液晶^{えきしやう}タブレット^ぶばかり見^みていると運動^{うんどう}不足^{ふそく}になります。「スクリーンタイム」を1日1～2時間以内に、就寝^{しゅうしん}前^{まえ}には見^みないようにしましょう。このことが身体^{しんたい}活動^{かつどう}量^{りやう}を増^ふやすことにつながります。



肥満^{ひまん}予防^{よぼう}には、
夕方^{ゆうがた}の運動^{うんどう}がおすすめ

肥満^{ひまん}予防^{よぼう}の運動^{うんどう}は、夕方^{ゆうがた}の体温^{たいおん}が高^{たか}いときに行^{おこな}うと効率^{こうりつ}が良^よいことが知^しられています。



ホームワーク おうちの人^{ひと}とやってみよう!

自分^{じぶん}の1日^{いち}の身体^{しんたい}活動^{かつどう}量^{りやう}を書^かいてみよう。また、その活動^{かつどう}の強^{つよ}さを☆の数^{かず} (強^{きやう}:☆☆☆ 中^{ちゆう}:☆☆ 弱^{じやく}:☆) で表^{あらわ}してみよう。

| 記入例 ^{きにゅうれい} | 月 ^{げつ} | 火 ^か | 水 ^{すい} | 木 ^{もく} | 金 ^{きん} | 土 ^ど | 日 ^{にち} |
|---|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| とほ 徒歩 | | | | | | | |
| 8時 ^じ に30分 ^{ぶん} ☆☆ | | | | | | | |
| じてんしゃ 自転車 | | | | | | | |
| 3時 ^じ に20分 ^{ぶん} ☆ | | | | | | | |
| ランニング | | | | | | | |
| 4時 ^じ に10分 ^{ぶん} ☆☆☆ | | | | | | | |
| ごうけい 合計 ^{ごうけい} 60分 ^{ぶん} (1日 ^{いち} 60分 ^{ぶん} 以上 ^{じょう}) | | | | | | | |

1日60分以上の 身体活動をしよう

合計 1日 60分以上

子どもにとって1日に必要な最低限の活動時間は、中強度以上の身体活動・運動を1日に合計60分以上とされています。



運動の強さの目安

体が温まる程度、または少し息が切れる程度、また、安静時の心拍数の1.5～2倍程度になる強さの運動を目安にしましょう。

(例) 鬼ごっこ 通学(徒歩・自転車) スポーツ 階段の上り下り なわとび

お手伝いで身体活動量アップ!

犬の散歩、お買い物の手伝い、掃除や片付けの手伝い。遊びや運動のほかに、お手伝いの中にも身体活動量を増やすものがたくさんあります。お手伝いでも身体活動量を増やして、ぐっすり眠りましょう!



犬の散歩



買い物



掃除

とくに中学生の女子は身体活動が少ない

1日60分以上の身体活動が推奨されていますが、1週間の間に4日間以上1日60分以上の身体活動をしていると回答した中学生女子の割合は33.7%で、男子より10%も低い結果が出ています。とくに中学生女子は積極的に身体活動量を増やすことを意識する必要があります。



自分の
身体活動量を
チェックしよう!

運動不足で生活習慣が乱れると…

身体活動量が少ないことに加え、夜更かしをする、朝寝坊をして朝食を食べない、夕食で過食する、栄養バランスの偏った食事をとるといった生活をしていると、生活習慣病の原因になったり肥満や「体がだるい」などの症状が出たりして、さらに身体活動量が減少するという悪循環が問題視されています。



運動と食事を考えよう!

身体活動が十分にできるようになったら、バランスの良い食事をとることも考えましょう。食と運動は、心身の健康の両輪になります。



朝、何を食べている？ 朝食は内容が大事です

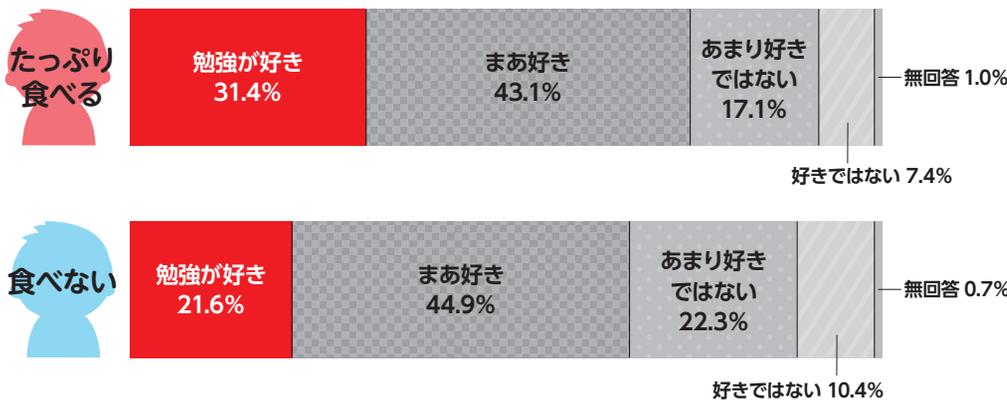


朝食をしっかり食べる子どもは、成績が良く、体力もあるといわれています。では朝食の内容はどうでしょう。日本は世界的にみても朝食でたんぱく質を食べることが少ないといわれています。

港区の子どもの場合を見てみよう

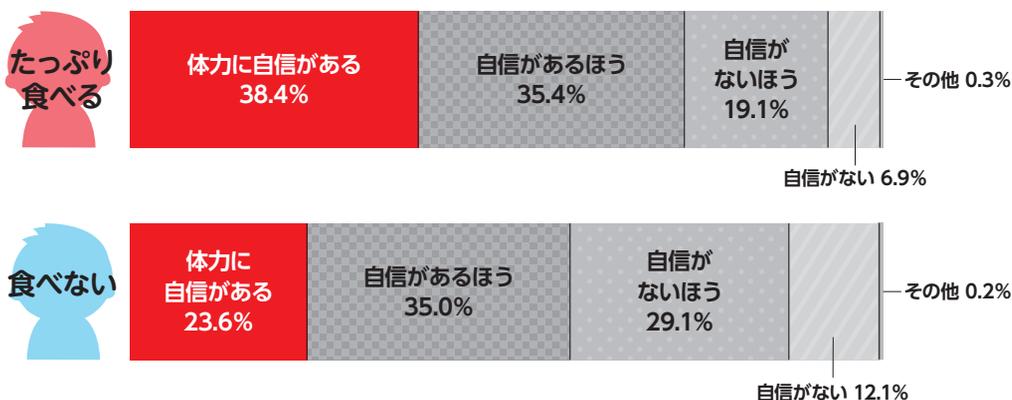
朝食にたんぱく質（牛乳・ヨーグルト）をとっていることと、「勉強好き」「体力の自信」との関係調べてみました。

朝食にたんぱく質（牛乳・ヨーグルト）をどれくらい食べていますか？ × あなたは、勉強が好きですか？



朝食にたんぱく質（牛乳・ヨーグルト）を「たっぷり」食べる子どもは、「勉強が好き」と答える人が多いね！

朝食にたんぱく質（牛乳・ヨーグルト）をどれくらい食べていますか？ × あなたは、体力に自信がありますか？



朝食にたんぱく質（牛乳・ヨーグルト）を「たっぷり」食べている子どもは、体力に自信がある人が多いね！

朝食にはたんぱく質を含む食品も食べよう

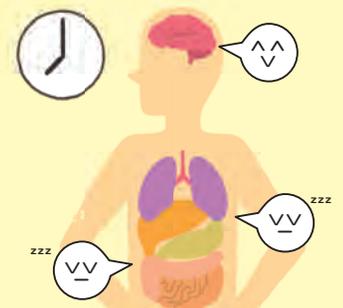
体を丈夫にするにはたんぱく質が大事です。朝食は、たんぱく質が入ったバランスの良い食事をしましょう。また、加工食品の食塩使用量を確認し塩分のとりすぎに注意するなど、健康を考えた食事について家庭で話し合ってみましょう。なお、よい朝食をとるためには、朝の時間が必要です。早寝早起きを心がけましょう。



詳しくは資料ページ P.26 へ

朝食欠食で時差ボケ!?

7時、12時、17時の3回の食事をそれぞれ5時間遅らせて12時、17時、22時とすると、さまざまな臓器の体内時計(末梢時計)が影響を受け、結果的に体内時計が2.5時間も遅れるそうです。「朝食時差ボケ」と呼ばれています。



ホームワーク おうちの人とやってみよう!

寝た時刻、起きた時刻、食べた朝ごはんをかくて、下の表を完成させよう。

| れい (例) | つき 月 | ひ 日 | つき 月 | ひ 日 |
|--|--|--|--|--|
| <p>寝た時刻</p> <p>起きた時刻</p> <p>朝ごはんの内容</p> <p>何を食べたか絵をかいてみよう</p> <p>もう1品追加するなら</p> <p>ヨーグルト</p> | <p>寝た時刻</p> <p>起きた時刻</p> <p>朝ごはんの内容</p> <p>何を食べたか絵をかいてみよう</p> <p>もう1品追加するなら</p> <p>_____</p> |

よるおそ 夜遅くまでのゲームや スマホが体に与える影響



あなたは、毎日夜遅くまで、テレビ、スマートフォン(スマホ)、ゲーム機、パソコン、タブレットなどを見ていませんか。3時間以上の長時間、見たり、使ったりしていませんか。また、甘い飲料を多く飲んでいませんか。このような習慣が勉強に悪い影響を与えたり、体に悪そうなイメージはもっていますか？

港区の子どもの場合を見てみよう

「勉強が好きの人」と、「寝る直前のゲームやスマホなどの使用」の関係について調べてみました。

あなたは、勉強が好きですか？ × あなたは、寝る、すぐ前まで、スマートフォンやゲーム機、パソコンなどを使ったり、テレビを見たりしますか？

| 好き | よくする 14.4% | ときどきする 24.9% | あまりしない 21.4% | しない 39.1% | 無回答 0.3% |
|-----------|---------------|-----------------|-----------------|--------------|----------|
| まあ好き | よくする 21.0% | ときどきする 31.0% | あまりしない 23.2% | しない 24.2% | 無回答 0.5% |
| あまり好きではない | よくする 33.7% | ときどきする 31.3% | あまりしない 18.0% | しない 16.5% | 無回答 0.4% |
| 好きではない | よくする 43.9% | ときどきする 27.0% | あまりしない 14.5% | しない 13.5% | 無回答 1.1% |

(○は1つ)

勉強好きな子どもは、夜遅くまで液晶画面を見ていないよ！

「甘い飲み物などを飲む習慣」と、「寝る直前のゲームやスマホなどの使用」の関係について調べてみました。

あなたは、甘いジュースや甘い炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか？ × あなたは、寝る、すぐ前まで、スマートフォンやゲーム機、パソコンなどを使ったり、テレビを見たりしますか？

| | | | | | |
|---------|---------------|-----------------|-----------------|--------------|----------|
| 毎日飲む | よくする 39.7% | ときどきする 28.7% | あまりしない 14.9% | しない 15.9% | 無回答 0.8% |
| 週5～6回飲む | よくする 35.3% | ときどきする 33.1% | あまりしない 17.3% | しない 14.2% | 無回答 0.0% |
| 週3～4回飲む | よくする 31.6% | ときどきする 30.8% | あまりしない 20.1% | しない 16.8% | 無回答 0.8% |
| 週1～2回飲む | よくする 20.9% | ときどきする 31.3% | あまりしない 22.1% | しない 25.2% | 無回答 0.5% |
| 飲まない | よくする 17.5% | ときどきする 22.8% | あまりしない 21.6% | しない 37.6% | 無回答 0.5% |

甘い飲料を飲んでいる子は、寝るすぐ前まで液晶画面を見ているよ！

夜遅くに強い光を見ると 眠れなくなる

まいにちよるおそ
毎日夜遅くまで、テレビ、スマートフォン、ゲーム機、パソコン、タブレットなどを見ていると、あなたの体内時計が遅れるようになり、眠りに入る時間が遅くなります。すると、朝起きるのがつらくなって、朝食が十分にとれなくなったり、午前中眠気をもよおし勉強がおろそかになったりします。寝る1時間前にはスマートフォンなどを使うのをやめましょう。



ブルーライトと 体の関係

よる め はい ひかり たいない ど けい
夜に目に入る光は体内時計
おく ひかり なか あお
を遅らせます。光の中でも青
いろ つよ ひかり あかいろ よわ ひかり
色は強い光で赤色は弱い光で
しんしつ あか ひかり
す。寝室には赤い光がおすすめ
めです。



くわ しりょう
詳しくは資料ページP.27へ

ホームワーク おうちの人とやってみよう!

じぶん せいかつ きにゅう かいぜんてん さが
自分の生活スタイルを記入し、改善点を探してみよう。

| 記入例 | 記入例 | げつ 月 | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 | ど 土 | にち 日 |
|---------------|-------------|------|-----|------|------|------|-----|------|
| 起きた時刻 | 6:00 | | | | | | | |
| 甘い飲み物を飲んだ時刻と量 | 15:00 1杯 | | | | | | | |
| ゲーム等をやめた時刻 | 19:00 | | | | | | | |
| 寝る2時間前にやめられた | ○ | | | | | | | |
| 寝た時刻 | 21:30 | | | | | | | |

アドバイス

スマートフォン、ゲームなどは寝る1時間前には止め、寝室以外の場所に保管しよう。

学校がある日の、夜遅い時間に使わない。土日の昼間に使うと約束しよう。

学校がある日の起床時刻と、学校がない土日の起床時刻の差を2時間以内にしよう。

がっこうがある日とない日の起きた時間の差を計算しよう

学校がない日に起きた時刻 - 学校がある日に起きた時刻 =

[土曜日]

時間差

[日曜日]

時間差



心が健康だと 学力もあがるの？

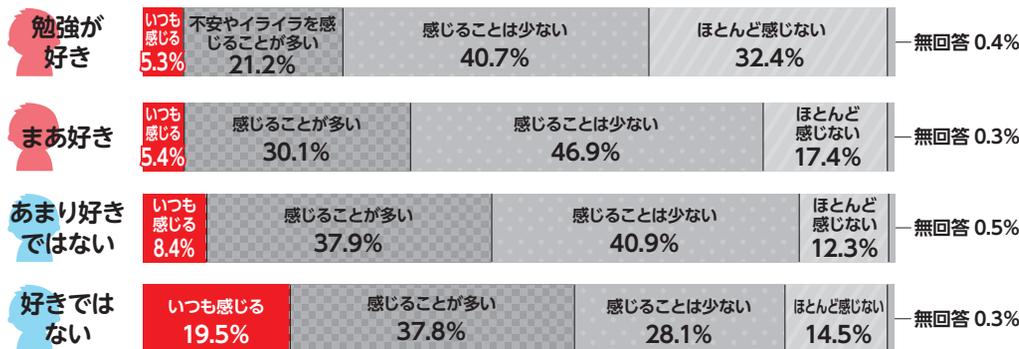
「勉強が好き」と、「勉強がわかる・成績が良い」ということは密接に関連しているといわれます。では、「勉強が好き」と、心の健康や挑戦する気持ちとの関係はどうでしょうか。



港区の子どもの場合を見てみよう

心の健康と、勉強の関係について調べてみました。

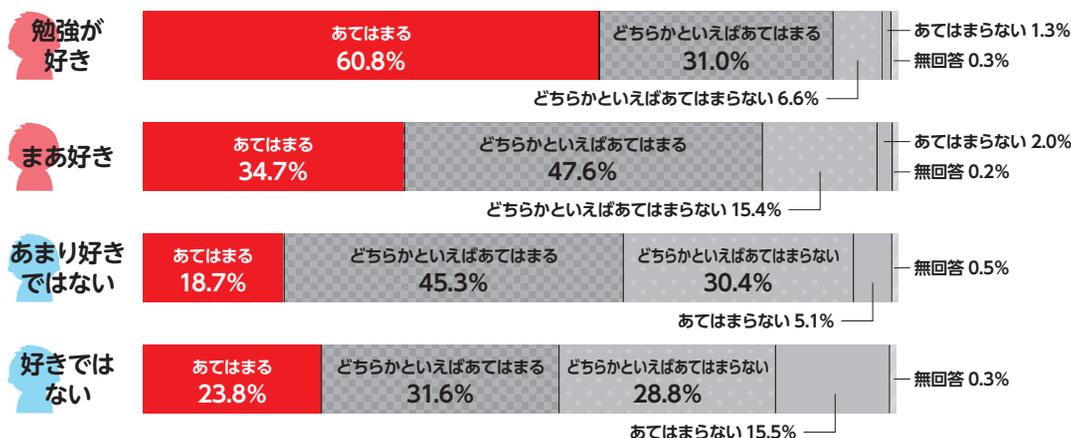
あなたは、勉強が好きですか？ × あなたは、ふだん、不安な気持ちになったり、イライラしたり怒りを感じることがありますか。(○は1つ)



勉強が好きなお子
どもは、勉強が好きで
ない子どもに比べて
ストレスが少ないよ
うです。

心の健康と、挑戦する気持ちの関係について調べてみました。

あなたは、勉強が好きですか？ × あなたは、難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦していますか。(○は1つ)



勉強が好きなお子
どもは、勉強が好きで
ない子どもに比べて失
敗を恐れやすいよ
うです。

心の健康と学力の関係

あさ お じこく よる ね じこく
朝起きる時刻、夜寝る時刻、
た じこく にち せいかつ
食べる時刻など、1日の生活リ
ズムを規則的にすると、イライ
ラしにくく、また不安な気持ち
になりにくくなります。勉強に
いよく でき たいりよく じしん
意欲が出たり、体力に自信がも
てたり、新しいことに挑戦する
きもちで じぶん じ
気持ちが出たりして、自分に自
信をもちやすくなります。



リフレッシュには ちょっとした運動がおすすめ

べんきょう せいせき ひと は しん
勉強の成績がよい人は「身
たいかつどう す ひと たいりよく
体活動が好きなの人」や、「体力
に自信がある人」というデー
タがあります。運動をうまく取
り入れ、リフレッシュして勉強
に励みましょう！



ホームワーク おうちの人とやってみよう！

げんざい きゅうじつ じぶん せいかつ
現在の休日の自分の生活スタイルについて、下のアドバイスに合わせてより良い休日の生活スタイルを
かんが かんが なつやす ふゆやす ちょうせん
考えてみよう。また、夏休みや冬休みに挑戦したいことを決めて書き出してみよう。

| 時刻 | 今の生活スタイル |
|-------|----------|
| 6:00 | |
| 7:00 | |
| 8:00 | |
| 9:00 | |
| 10:00 | |
| 11:00 | |
| 12:00 | |
| 13:00 | |
| 14:00 | |
| 15:00 | |
| 16:00 | |
| 17:00 | |
| 18:00 | |
| 19:00 | |
| 20:00 | |
| 21:00 | |
| 22:00 | |
| 23:00 | |



| 時刻 | アドバイス後の生活スタイル |
|-------|---------------|
| 6:00 | |
| 7:00 | |
| 8:00 | |
| 9:00 | |
| 10:00 | |
| 11:00 | |
| 12:00 | |
| 13:00 | |
| 14:00 | |
| 15:00 | |
| 16:00 | |
| 17:00 | |
| 18:00 | |
| 19:00 | |
| 20:00 | |
| 21:00 | |
| 22:00 | |
| 23:00 | |

アドバイス

生活リズム

- 朝起きる時刻と夜寝る時刻を
決めよう
- 学校がある日とない日の起き
る時刻の差は2時間以内に
しよう
- 朝起きるのがつらい人は、寝
る時刻を30分早くしよう

運動時間や勉強時間

- 勉強時間を今より15分間長
くしよう
- 身体活動を今より15分間長
くしよう

夏休みには () に挑戦する！

冬休みには () に挑戦する！

たんぱく質ってなに？

たんぱく質は、筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作るものになる栄養素です。人の体の15～20%がたんぱく質でできています。

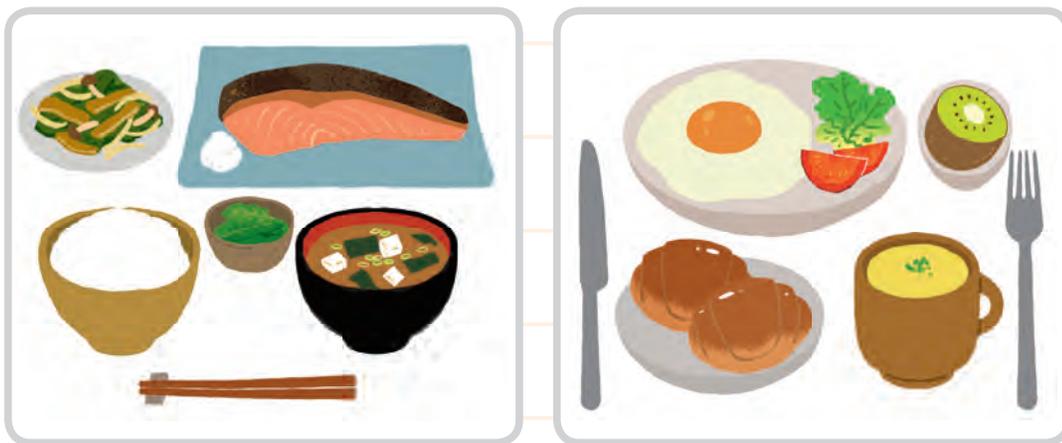


たんぱく質を多く含む食品は？



などに多く含まれています。

おすすめの朝食の一例

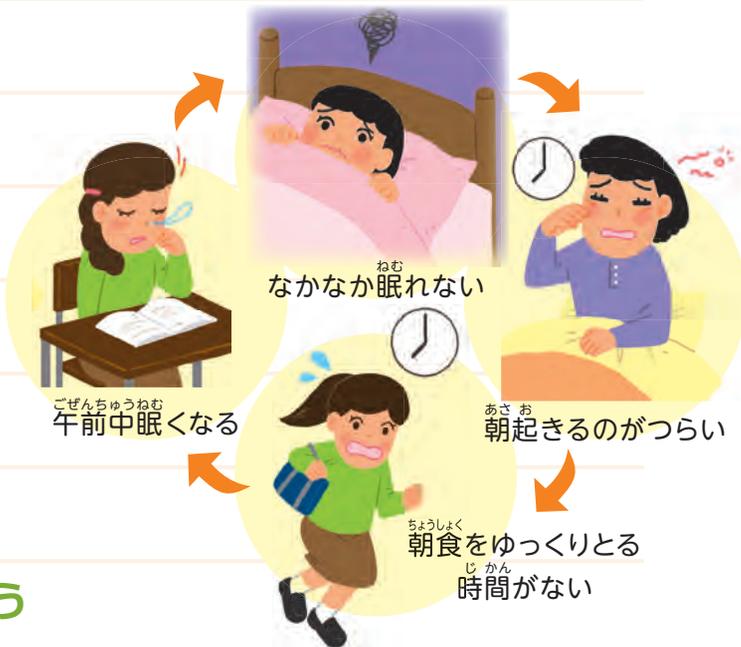


体を大きく、丈夫にするためにたんぱく質は欠かせません。朝食には、たんぱく質を含む食品も入った、バランスの良い食事を心がけましょう。

良い朝食を取るためには、朝の時間の過ごし方が大切です。早寝早起きを心がけよう。

寝る直前にテレビやスマートフォンなどの画面を見ているいませんか？

テレビやスマートフォン、ゲーム機、パソコンは、強い光を発しています。毎日夜遅くまで見ていると、強い光で体が「朝だ」と勘違いしてなかなか眠れなくなり、朝起きるのがつらくなります。朝食を十分にとる時間がなくなったり、午前中眠くなって勉強がおろそかになったりします。



スマートフォンやゲーム機などは寝る1時間前に使うのをやめましょう

休みの日の使い方

休みの前日について夜更かししてしまい、そのせいで朝寝坊してしまったりすることはありますか？ 休日に、いつも寝不足だからたっぷり寝ようと考えて、遅くまで寝ていることはありませんか？ 睡眠はためることができません。成長に必要な睡眠を正しい生活リズムでとりましょう。



いつもと変わらない時刻に起きて朝食をとりましょう

休みの日も生活リズムを守るためのポイント

平日の起きる時刻となるべく2時間以内の差で起きよう



30分早く寝るようにしましょう

