

## 第3章

### 令和3年度 上越市小・中学生ライフスタイル調査結果

#### 1 生活リズム

#### (1) 就寝時刻

##### 概要

- 平均就寝時刻は、学年が進むにつれて遅くなっていた。
- 27・30年度調査と比較すると、小学校3年生では同時刻だが、それ以外の学年では就寝時刻が最も遅かった。
- 全国平均と比較すると、小学校4年生、6年生、中学校3年生では男女とも遅くなっていた。小学校6年生男子が10分、女子が15分、中学校3年生男子が13分、女子が12分遅かった。

##### 課題

- 小学校3年生と4年生以外の学年では、就寝時刻の目安よりも平均就寝時刻が遅い。
- 27・30年度調査と比較すると、小学校3年生では同時刻だが、それ以外の学年では就寝時刻が最も遅い。

##### 就寝時刻の目安

- <小学校> 1・2年：21時  
3・4年：21時30分  
5・6年：22時
- <中学校> 1年：22時30分  
2・3年：23時00分

##### 令和3年度の調査結果

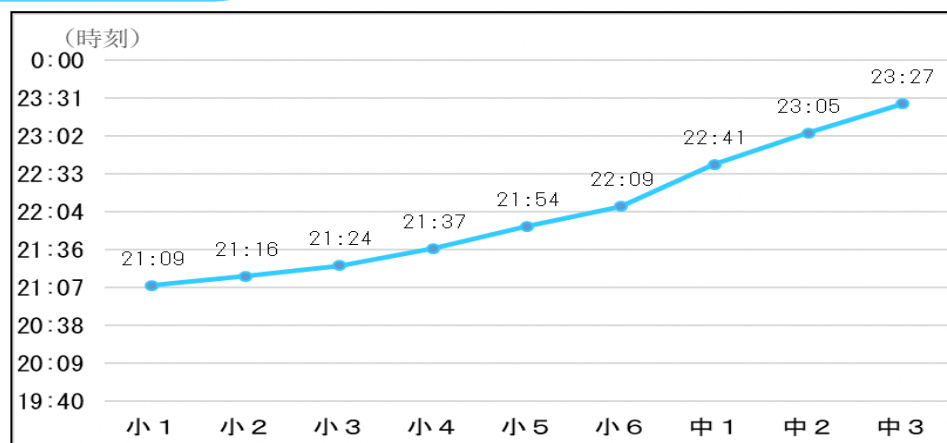
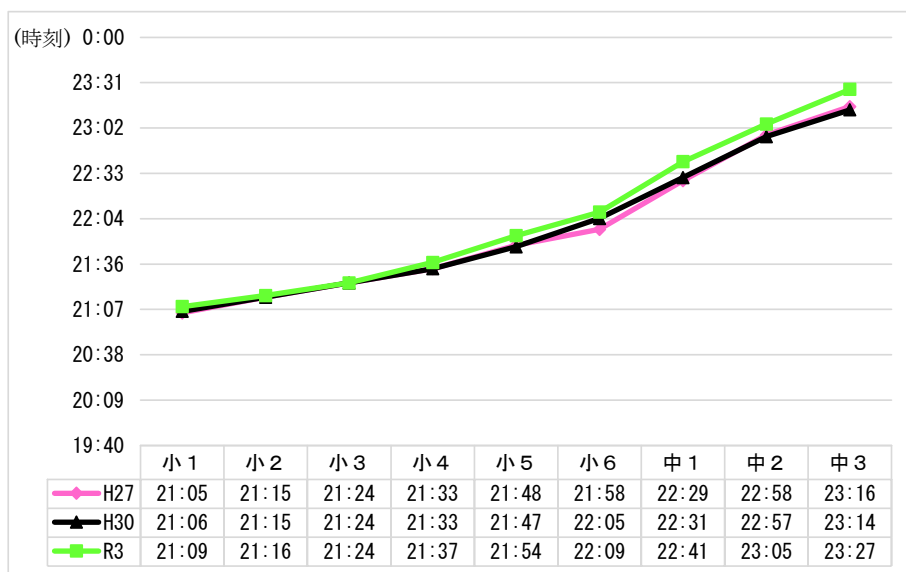


図1-(1)-1 学年ごとの就寝時刻の平均

## 令和3年度の傾向

学年が進むにつれて、就寝時刻が遅くなっていた。小学校では4年生から5年生の間が最も大きく、17分遅くなっていた。小学校3年生から4年生の間は13分、5年生から6年生の間は15分遅くなっていた。また、小学校6年生から中学校1年生にかけては32分遅く、中学校1年生から中学校2年生にかけては24分、2年生から3年生にかけては22分遅くなっていた。

## 平成27年度・平成30年度との比較



27・30年度調査と比較すると、小学校3年生では同時刻だが、それ以外の学年は、就寝時刻が最も遅かった。

30年度調査と比較すると、小学生では3年生が同時刻、それ以外の学年では1～7分遅くなっていた。中学生では1年生は10分、2年生は8分、3年生は13分遅くなっていた。

図1-(1)-2 就寝時刻の経年変化

## 全国平均との比較

表1-(1)-2 就寝時刻の全国平均との比較 (時刻)

	R3上越市 男女平均		男子		女子	
			R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国
小1	21:09	21:12	21:10	21:17	21:08	21:18
小2	21:16		21:16		21:16	
小3	21:24	21:30	21:22	21:35	21:26	21:35
小4	21:37		21:38		21:37	
小5	21:54	22:01	21:53	21:54	21:55	21:59
小6	22:09		22:04		22:14	
中1	22:41	23:04	22:32	23:09	22:50	23:20
中2	23:05		22:57		23:14	
中3	23:27		23:22		23:32	

全国平均と比較すると、小学校4年生、6年生、中学校3年生では男女とも遅くなっていた。小学校6年生男子は10分、女子は15分、中学校3年生男子は13分、女子は12分遅かった。

上越市男女平均では、小学校5・6年生を除いて、全国平均よりも早くなっていた。

出典：日本学校保健会 平成30年度・令和元年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

概要

- すべての学年が6時30分までに起床していた。
- 30年度調査と比較すると、小学生では2年生と3年生は早く、1年生と4年生から6年生までは遅くなっていた。また、中学生では、1年生と2年生では早く、3年生は遅くなっていた。
- 起床時刻は、小中学生とも全国平均に比べて早い、または同時刻だった。

課題

○中学校2・3年生の起床時刻は、中学校1年生と比較すると中学校2年生は6分、中学校3年生は12分遅い。

起床時刻の目安

<小学校> 1～6年：6時30分  
<中学校> 1～3年：6時30分

令和3年度の調査結果

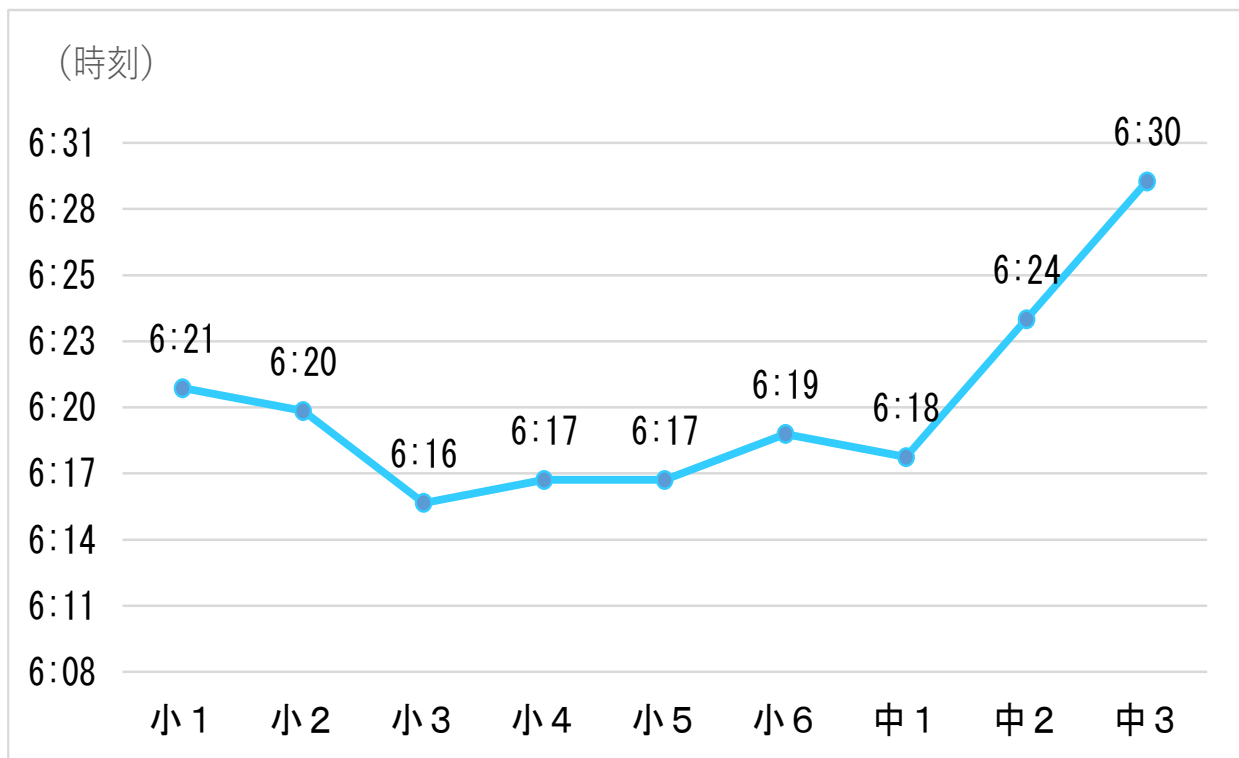
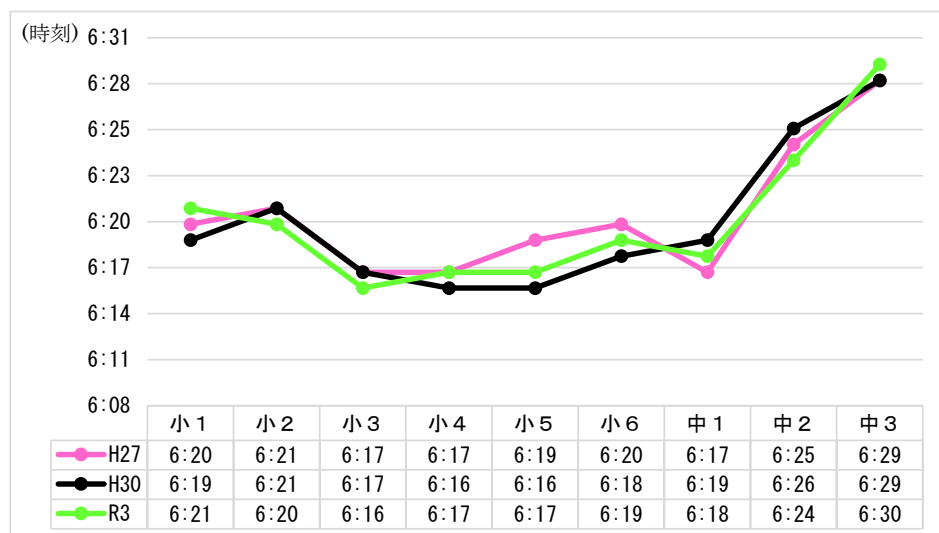


図1-(2)-1 学年ごとの起床時刻の平均 p<0.01

## 令和3年度の傾向

小学校1年生から中学校3年生までの全学年が6時30分までに起床していた。最も早く起床していたのは、小学校3年生で6時16分だった。最も起床が遅い学年は、中学校3年生の6時30分、次いで、中学校2年生の6時24分だった。

## 平成27年度・平成30年度との比較



27・30年度調査と比較すると、小学校1年生と中学校3年生で最も遅くなっていた。一方、小学校2年生と3年生、中学校2年生で最も早くなっていた。

図1-(2)-2 起床時刻の経年変化

## 全国平均との比較

表1-(2)-1 起床時刻の全国平均との比較

(時刻)

	R3 上越市 男女平均		男子		女子	
			R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国
小1	6:21	6:20	6:21	6:32	6:22	6:33
小2	6:20		6:19		6:21	
小3	6:16	6:16	6:13	6:31	6:19	6:33
小4	6:17		6:16		6:19	
小5	6:17	6:18	6:14	6:34	6:20	6:34
小6	6:19		6:18		6:21	
中1	6:18	6:24	6:19	6:33	6:17	6:28
中2	6:24		6:26		6:21	
中3	6:30		6:33		6:26	

全国平均と比較すると、中学校3年生男子では同時刻、それ以外の学年では男女ともに早かった。

小学校は、女子より男子が早く起床しており、特に3・5年生男子は、女子に比べて6分早く起床していた。

中学校は、男子より女子が早く起床しており、3年生では7分早かった。

出典：日本学校保健会 平成30年度・令和元年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

概要

- 「すっきり目が覚めた」割合は、小学校3年生で41.0%と最も高かった。小学校5年生以降は学年が進むにつれて低下していた。
- 「少し眠たかった」割合は、小学校4年生以降すべての学年で50%を超えていた。
- 「すっきり目が覚めた」割合は、全国平均と比較して男女とも高く、「眠くてなかなか起きられなかった」割合は、全国平均と比較して男女とも低かった。

課題

○中学校2・3年生の「すっきり目が覚めた」割合が30%以下である。

令和3年度の調査結果

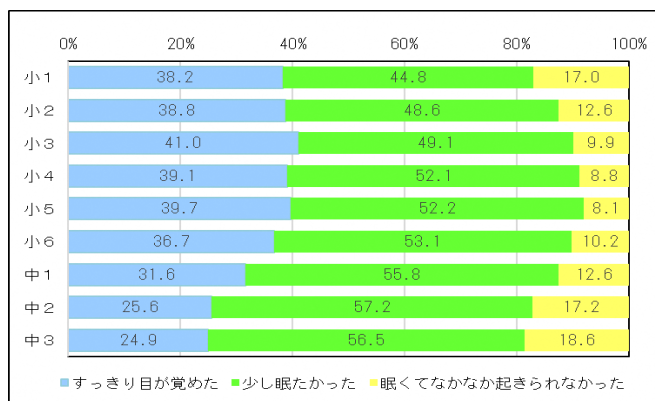


図1-(3)-1 起床の様子 p<0.01

平成30年度の調査結果

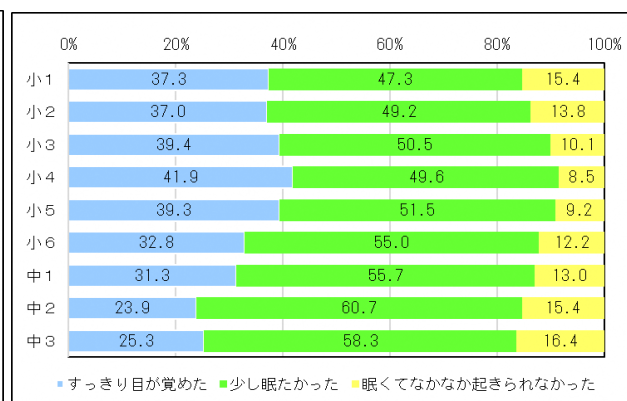


図1-(3)-2 起床の様子 p<0.01

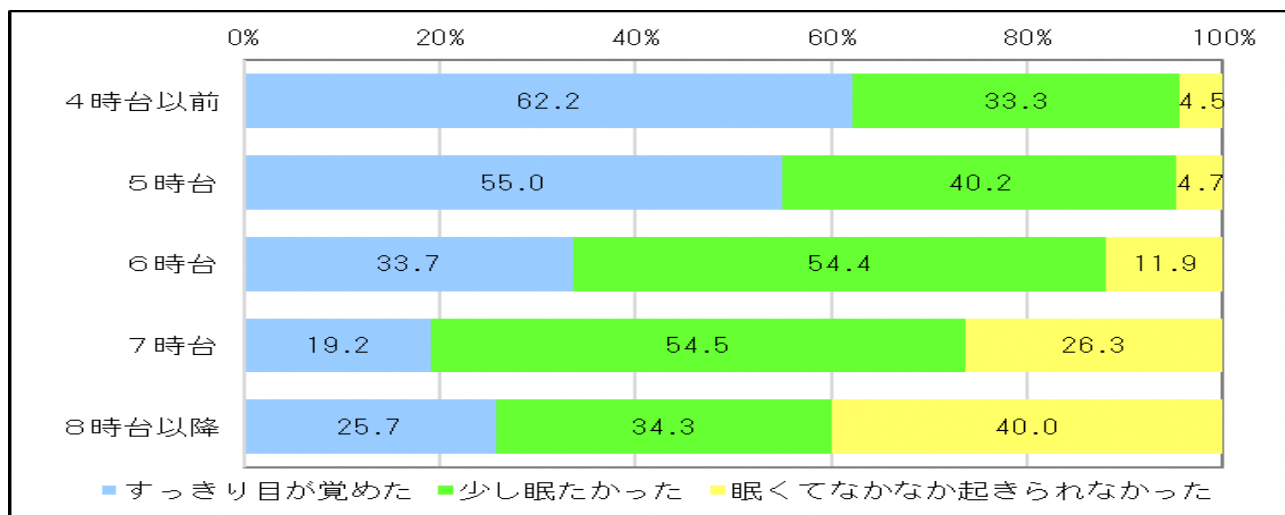
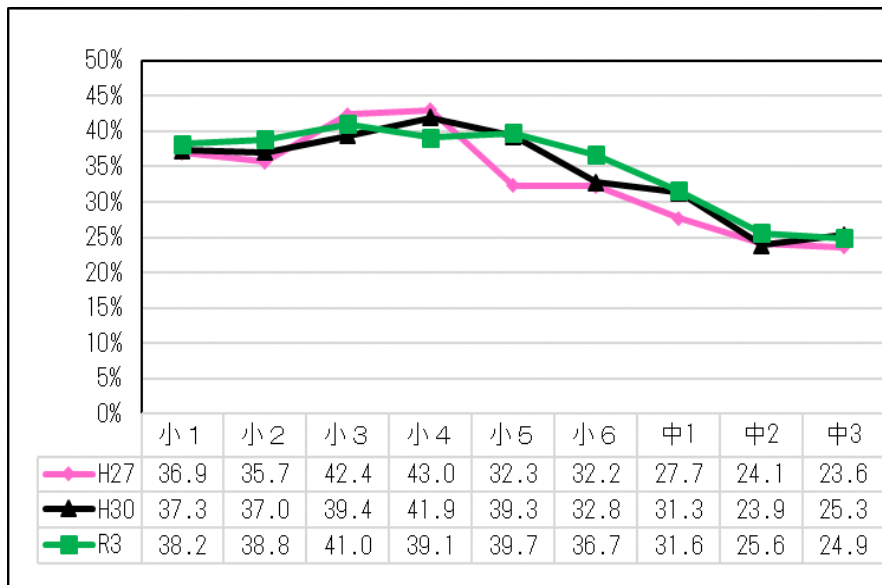


図1-(3)-3 起床時刻×すっきり目覚め p<0.01

## 令和3年度の傾向

「すっきり目が覚めた」割合は、小学校3年生で41.0%と最も高く、小学校5年生以上は学年が進むにつれて低下していた。「少し眠たかった」割合は、小学校4年生以上すべての学年が50%を超えていた。「眠くてなかなか起きられなかった」割合で、最も高かったのは中学校3年生で18.6%、最も低かったのは小学校5年生で8.1%であった。小学校1年生、中学校2・3年生の割合が30年度調査よりも高くなっていた。

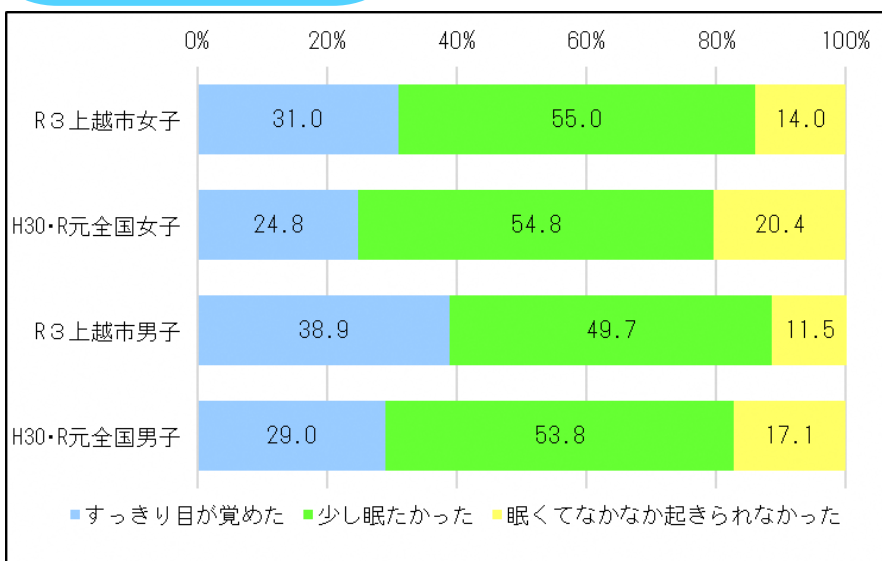
## 平成27年度・平成30年度との比較



27・30年度調査と比較すると、小学校1・2・5・6年生、中学校1・2年生で「すっきり目が覚めた」割合が高くなり、小学校4年生は低くなった。中学校3年生は、30年度調査と比べると、低くなっていた。

図1-(3)-4 「すっきり目が覚めた」割合の経年変化

## 全国平均との比較



「すっきり目が覚めた」割合は、男女とも全国平均より高く男子は9.4%、女子は6.2%高かった。

「眠くてなかなか起きられなかった」割合は、男子は5.6%、女子は6.4%低かった。

出典：日本学校保健会  
平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

図1-(3)-5 男女別起床の様子 全国平均との比較

概要

- 「自然に目が覚める」割合は、小学校4年生で46.8%と最も高く、それ以上は、学年が進むにつれて低下していた。
- 「起こしてもらふことが多い」割合は、小学校1年生が高く60%以上だった。
- 「目覚まして起きる」割合は、小学校3年生から高くなり、中学校3年生では40%以上になっていた。
- 自立起床ができて「自然に目が覚める」割合と「目覚まして起きる」割合の合計は、小学校3年生以上で60%を超えていた。
- 自立起床している子どもは、男子が年々多くなっているが、女子は起こしてもらふことが多くなっていた。

課題

- 小学校1・2年生は、「自然に目が覚める」割合が30%未満であり、「起こしてもらふことが多い」割合が59%以上である。

令和3年度の調査結果

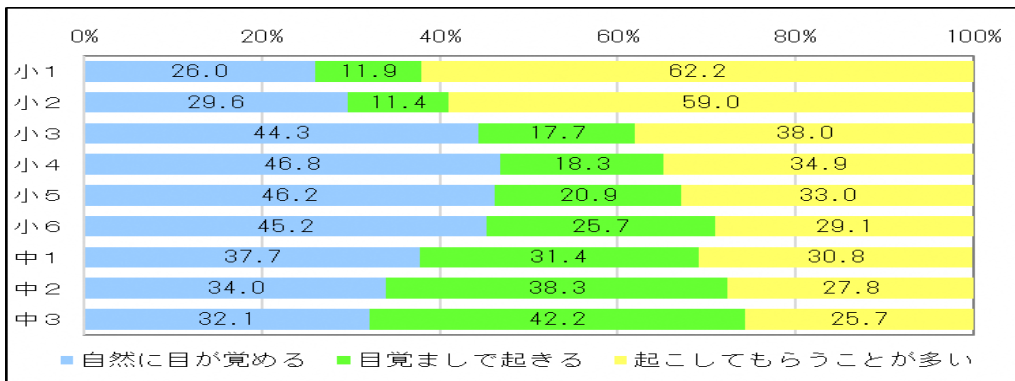


図1-(4)-1 学年ごとの自立起床の様子 p < 0.01

平成30年度の調査結果

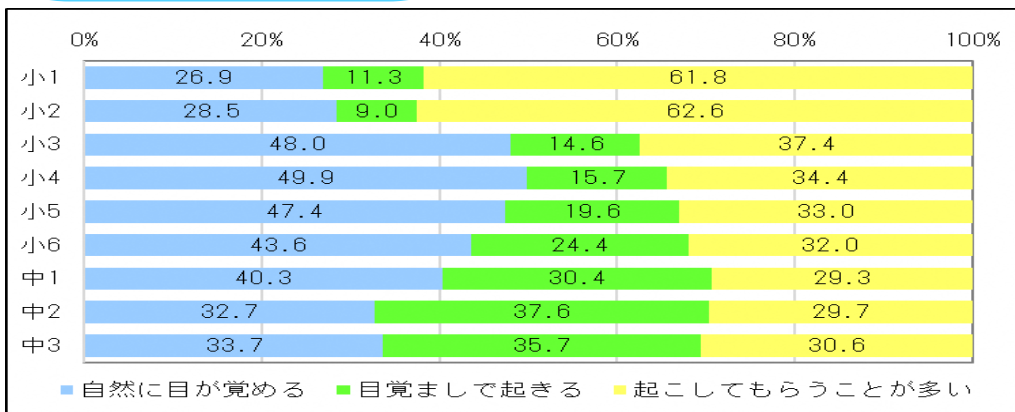


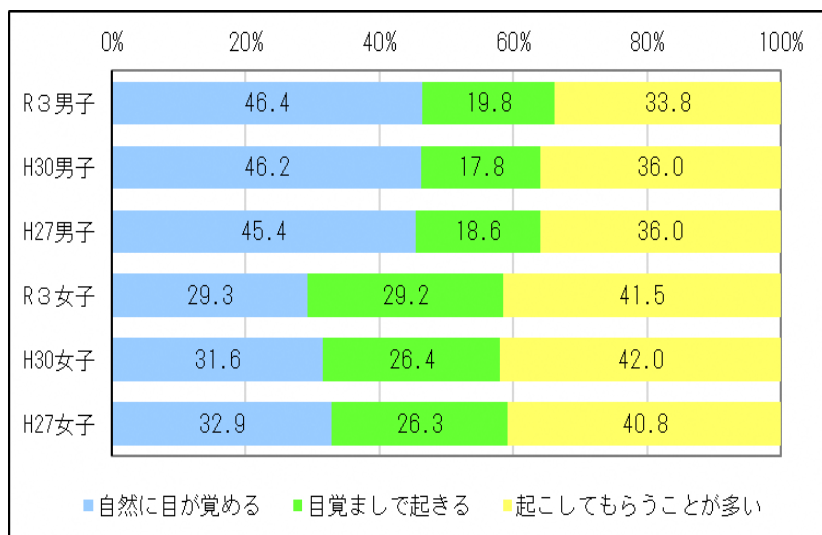
図1-(4)-2 学年ごとの自立起床の様子 p < 0.01

## 令和3年度の傾向

「自然に目が覚める」割合は、小学校3年生で46.8%と最も高く、それ以上は学年が進むにつれて低下していた。「起こしてもらふことが多い」割合は、小学校1・2年生が高かった。

「目覚ましで起きる」割合は、小学校3年生から高くなり、中学校3年生では40%以上になっていた。

## 平成27年度・平成30年度との比較



「自然に目が覚める」割合は、男子は平成27年度から調査する度に若干であるが高くなっていった。女子は低くなっており、起こしてもらふ割合が高くなっていった。

図1-(4)-3 男女別自立起床の経年変化





## 概要

- 平均睡眠時間は、小学校1・2年生が9時間以上、小学校3年生から6年生までが8時間台、中学生が7時間台であり、30年度調査と同じだった。
- 30年度調査に比べ、すべての学年で睡眠時間が短くなった。
- 30年度調査と同じく、学年が進むにつれて、睡眠時間は短くなり、小学校1年生から6年生では約1時間、中学校3年生まででは約2時間短くなっていた。

## 課題

- どの学年においても、睡眠時間の目安よりも学年の平均睡眠時間が短い。
- 全国平均と比べて、小学校1～4年生の睡眠時間が短い。

## 睡眠時間の目安

- <小学校> 1・2年：9時間30分  
3・4年：9時間  
5・6年：8時間30分
- <中学校> 1年：8時間  
2・3年：7時間30分

## 令和3年度の調査結果

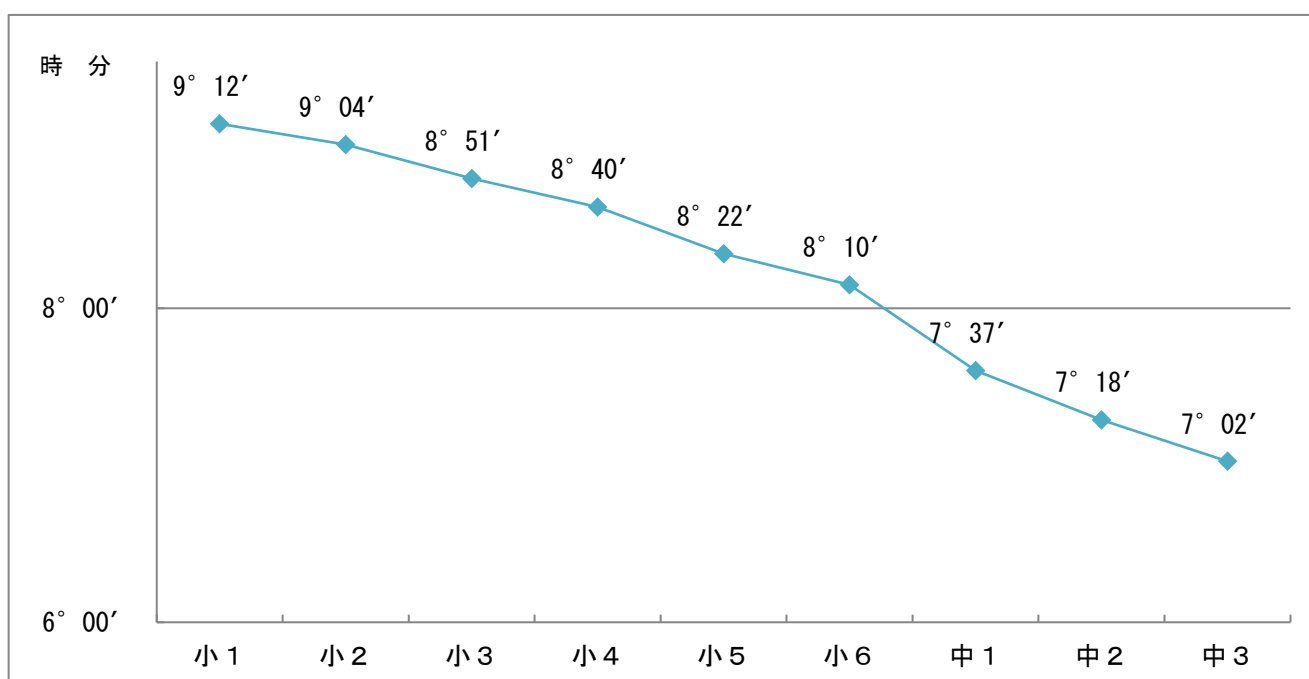


図1-(5)-1 学年ごとの睡眠時間の平均 p&lt;0.01

## 令和3年度の傾向

学年ごとの平均睡眠時間は、学年が進むにつれて10分程度短くなっていた。学年差が最も大きいのは、小学校6年生から中学校1年生にかけての27分であり、次いで、中学校1年生から2年生にかけての19分であった。中学生になると平均睡眠時間は7時間台であった。前回調査に比べてどの学年も平均睡眠時間が短くなっていた。

## 平成27年度・平成30年度との比較

表1-(5)-1 睡眠時間の経年変化

睡眠時間	H27		H30		H27→H30 比較	R3		H30→R3 比較	H27→R3 比較
	時間	分	時間	分		時間	分		
小1	9	14	9	13	↓1分	9	12	↓1分	↓2分
小2	9	5	9	6	↑1分	9	4	↓2分	↓1分
小3	8	53	8	52	↓1分	8	51	↓1分	↓2分
小4	8	43	8	42	↓1分	8	40	↓2分	↓3分
小5	8	30	8	28	↓2分	8	22	↓6分	↓8分
小6	8	21	8	14	↓7分	8	10	↓4分	↓11分
中1	7	47	7	47	0分	7	37	↓10分	↓10分
中2	7	26	7	29	↑3分	7	18	↓8分	↓8分
中3	7	12	7	15	↓3分	7	2	↓13分	↓10分

27・30年度調査と比較すると、どの学年も平均睡眠時間が短くなっていた。小学校6年生、中学校1・3年生では10分以上平均睡眠時間が短くなっていた。中学校3年生では30年度調査より13分平均睡眠時間が短くなっていた。

## 全国平均との比較

表1-(5)-2 睡眠時間の全国平均との比較

学年	R3 上越市 男女平均		男子		女子	
	R3 上越市	H30 全国	R3 上越市	H30 全国	R3 上越市	H30 全国
小1	9° 12'	9° 08'	9° 10'	9° 14'	9° 14'	9° 10'
小2	9° 04'		9° 03'		9° 05'	
小3	8° 51'	8° 46'	8° 50'	8° 56'	8° 53'	8° 48'
小4	8° 40'		8° 38'		8° 42'	
小5	8° 22'	8° 16'	8° 21'	8° 40'	8° 24'	8° 15'
小6	8° 10'		8° 13'		8° 06'	
中1	7° 37'	7° 19'	7° 47'	7° 23'	7° 26'	7° 13'
中2	7° 18'		7° 28'		7° 06'	
中3	7° 02'		7° 10'		6° 54'	

全国平均と比較すると、小学校1～4年生の平均睡眠時間が短かった。

中学校3年生女子の平均睡眠時間が6時間台であり、全国平均より約20分短かった。

出典：日本学校保健会  
平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

# (6)朝食の摂取状況

概要

- 朝食を「毎日食べる」割合は、小学校1・2年生で95%を超えているが、それ以上の学年では徐々に低下していた。また、朝食を「毎日食べない」「食べない方が多い」割合は、学年が上がるにつれて高くなっていったが、30年度調査の結果と比較するとわずかに減った。
- 全国平均と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合は、小学校低学年と中学生男子が高くなっていったが、全国平均よりも低い学年が多かった。一方で、朝食を「ほとんど食べない」割合は、全国平均よりも低い学年が多かった。
- 主食・主菜・副菜がそろった朝食を「毎日食べている」割合は低く、小学校低学年と中学校2年生では20%台で特に低かった。

課題

○全国平均と比較して、小学校中・高学年と中学校女子で朝食を「毎日食べる」割合が低い。また「主食、主菜、副菜」がそろった朝食を「毎日食べる」割合は小学校低学年と中学校2年生が20%、他の学年でも30~40%台と低い。

令和3年度の調査結果

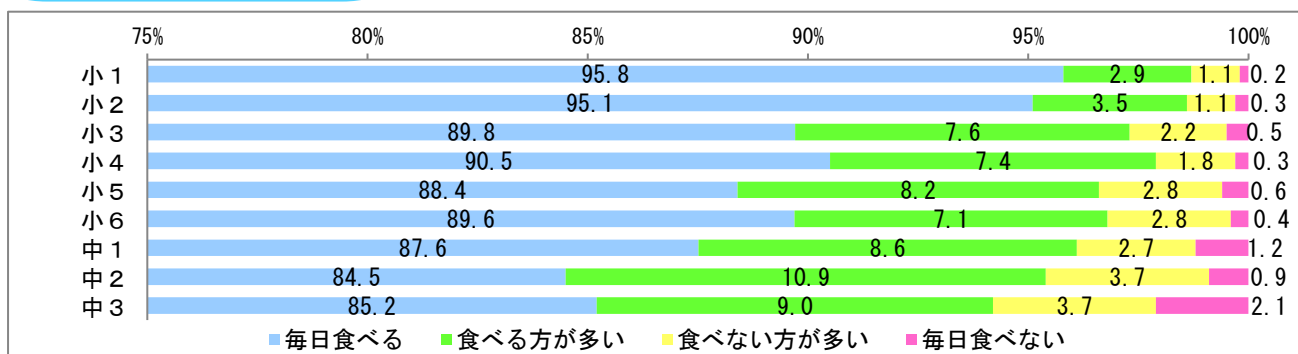


図 1-(6)-1 朝食の摂取状況 p<0.01

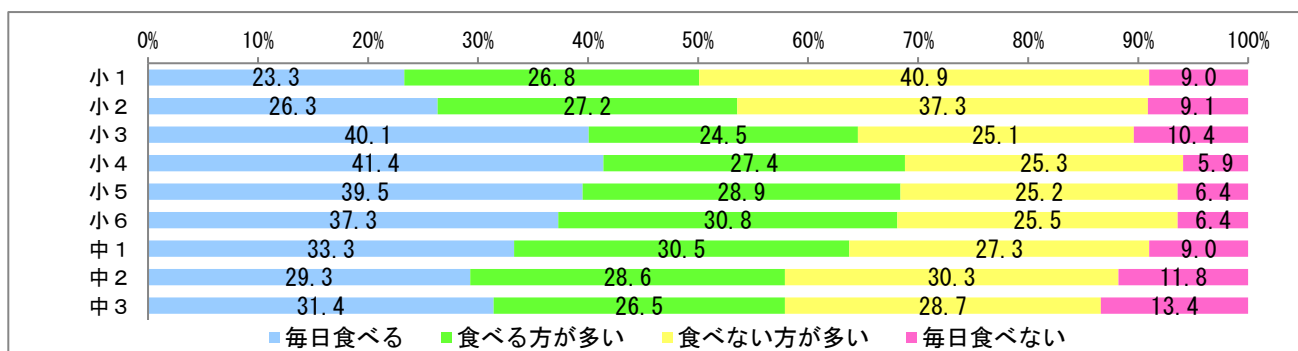


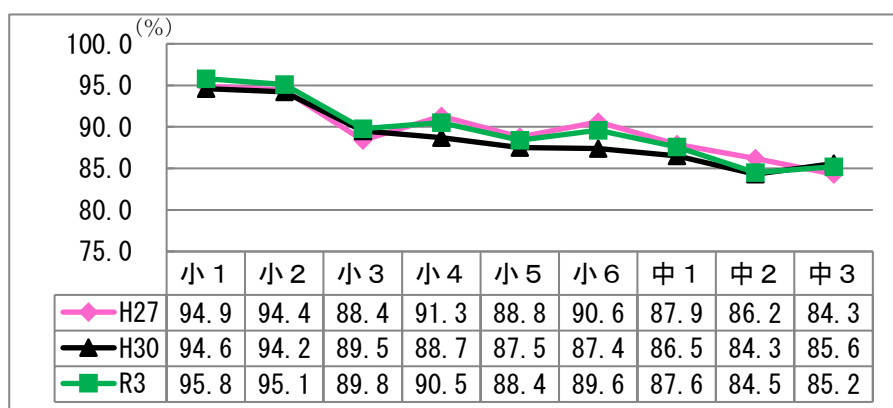
図 1-(6)-2 朝食の内容（主食、主菜、副菜の全ての摂取） p<0.01

## 令和3年度の傾向

朝食を「毎日食べる」「毎日食べる方が多い」割合は、94%～98%台で、小学校低学年が高い割合だった。「毎日食べない」割合は、中学生で0.9～2.1%だった。小学生でも0.2～0.6%が「毎日食べない」と回答していた。

主食、主菜、副菜のそろった朝食を「毎日食べる」割合は23～41%だった。一方、主食、主菜、副菜のそろった朝食を「毎日食べない」割合は、5%～13%台となっていて、中学生と小学校3年生の割合が高かった。

## 平成27年度・平成30年度との比較



学年が上がるにつれて朝食を「毎日食べる」割合が下がる傾向は、27年度調査から変わらなかった。

30年度調査と比較すると、中学校3年生以外では、「毎日食べる」割合がわずかに高かった。

図1-(6)-3 朝食を「毎日食べる」割合の経年変化

## 全国平均との比較

表1-(6)-1 朝食を「毎日食べる」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子		
	R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国	H30全国
小1	95.8	95.3	95.8	95.6	95.0
小2	94.8		95.3		
小3	89.4	90.6	90.1	90.9	93.5
小4	91.8		91.7		
小5	88.8	89.4	88.0	88.7	91.1
小6	90.0		89.3		
中1	90.5	88.4	84.3	82.8	82.9
中2	87.1		81.5		
中3	87.7		82.6		

表1-(6)-2 朝食を「ほとんど食べない」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子		
	R3上越市	H30全国	R3上越市	H30全国	H30全国
小1	0.3	0.3	0.0	0.2	0.4
小2	0.3		0.3		
小3	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3
小4	0.4		0.3		
小5	0.7	0.6	0.5	0.5	1.0
小6	0.4		0.4		
中1	0.9	1.4	1.5	1.9	1.7
中2	1.2		0.5		
中3	2.2		2.0		

出典：日本学校保健会 平成30年度・令和元年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

全国平均と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合は、小学校3～6年生で低かった。中学生では全国平均と同等又は高かった。朝食を「ほとんど食べない」割合は小学校5・6年生男子と3・4年生女子で全国平均よりも高かった。

概要

- 排便が「毎日ほとんど同じところに出る」割合は、学年が上がるにつれて高くなる傾向にあった。また、女子よりも男子の方が高かった。
- 全国平均と比較すると、排便が「数日でないことがある」割合は 小学校のほとんどの学年において高かった。一方、「毎日ほとんど同じところに出る」割合は、中学校で男女ともに高かった。

課題

○ 全国平均と比較すると、小学校のほとんどの学年で「数日出ないことがある」割合が高い。

令和3年度の調査結果

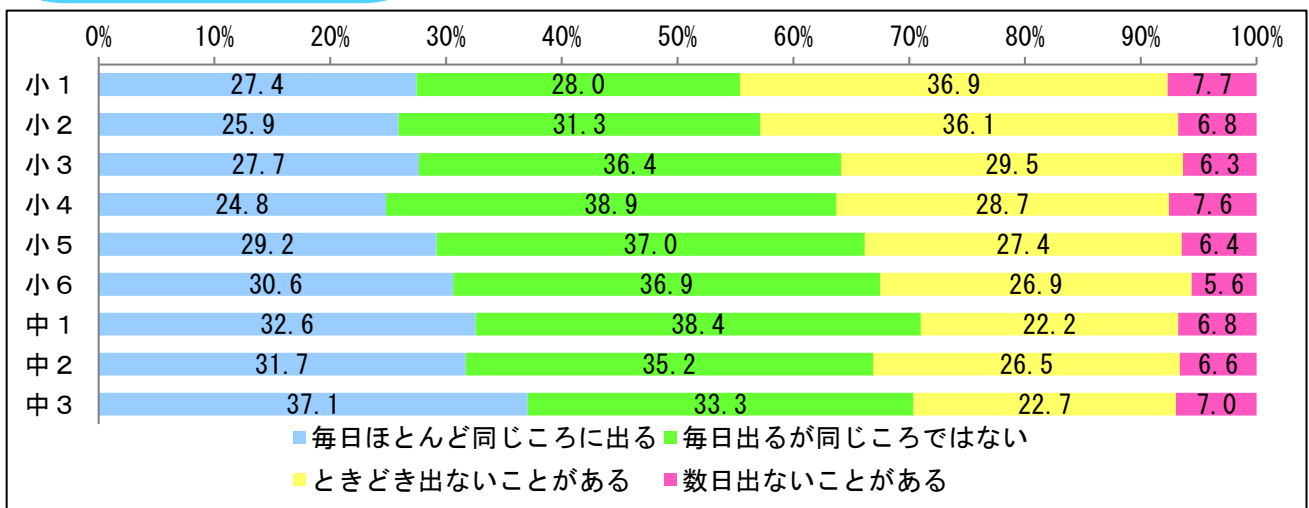


図 1-(7)-1 排便の状況 p<0.01

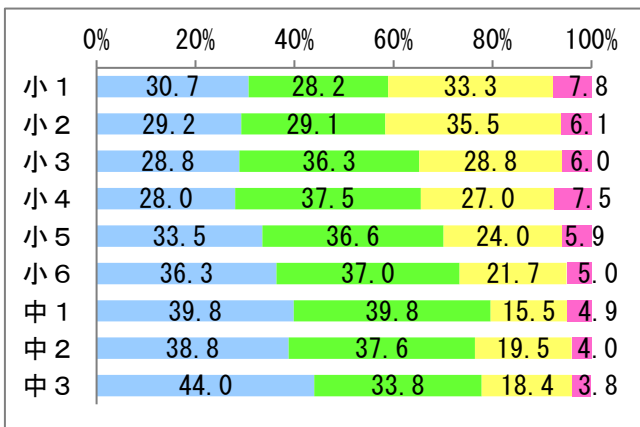


図 1-(7)-2 男子の排便の状況 p<0.01

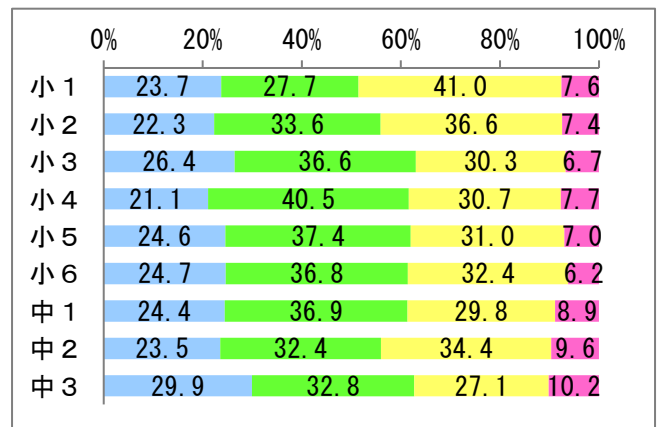


図 1-(7)-3 女子の排便の状況 p<0.01

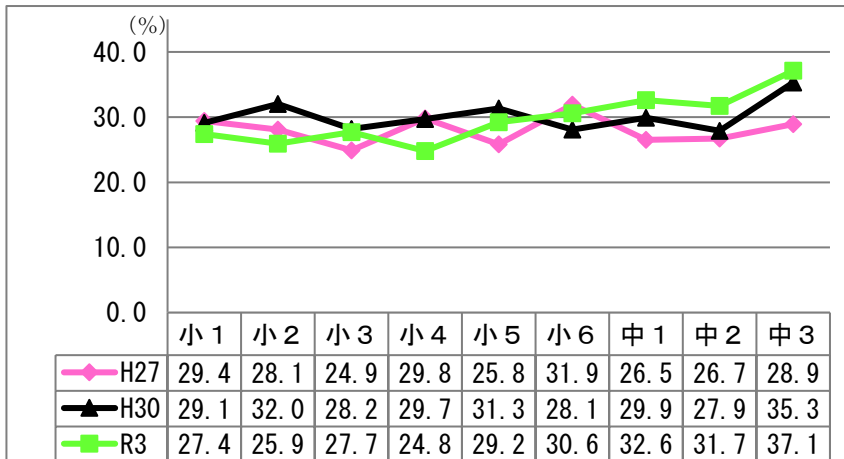
## 令和3年度の傾向

「毎日ほとんど同じところに出る」割合は、中学校3年生がもっとも高かった。「数日出不いことがある」割合は、小学校1年生と小学校4年生において、やや高くなっていた。

男女別に見ると、女子よりも男子の方が「毎日ほとんど同じところに出る」割合が高くなっていた。



## 平成27年度・平成30年度との比較



30年度調査と比較すると、排便が「毎日ほとんど同じところに出る」割合は小学校6年生以降の学年で高くなっていた。

図1-(7)-4 排便が「毎日ほとんど同じところに出る」割合の経年変化

## 全国平均との比較

表1-(7)-1 排便が「毎日ほとんど同じところに出る」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子		
	R3 上越市	H30全国	R3 上越市	H30全国	H30全国
小1	30.7	30.0	23.7	23.0	24.1
小2	29.2		22.3		
小3	28.8	28.4	26.4	23.8	26.7
小4	28.0		21.1		
小5	33.5	34.9	24.6	24.7	26.6
小6	36.3		24.7		
中1	39.8	40.9	24.4	25.9	21.2
中2	38.8		23.5		
中3	44.0		29.9		

表1-(7)-2 排便が「数日出不いことがある」割合の全国比較 (%)

学年	男子		女子		
	R3 上越市	H30全国	R3 上越市	H30全国	H30全国
小1	7.8	7.0	7.6	7.5	5.1
小2	6.1		7.4		
小3	6.0	6.8	6.7	7.2	5.8
小4	7.5		7.7		
小5	5.9	5.5	7.0	6.6	7.6
小6	5.0		6.2		
中1	4.9	4.2	8.9	9.6	10.6
中2	4.0		9.6		
中3	3.8		10.2		

出典：日本学校保健会 平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書

全国平均と比較すると、中学生は男女ともに「毎日ほとんど同じところに出る」割合が高く、「数日出不いことがある」割合が低かった。

概要

- 運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合はその全学年において女子より男子の方が高かった。
- 学年が進むにつれて、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が減少する傾向が見られた。

課題

- 小学生と比較すると、中学生の方が運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が低い。
- 全国平均と比較すると、女子が運動やスポーツをすることが「好き」と回答した割合が低い。

令和3年度の調査結果

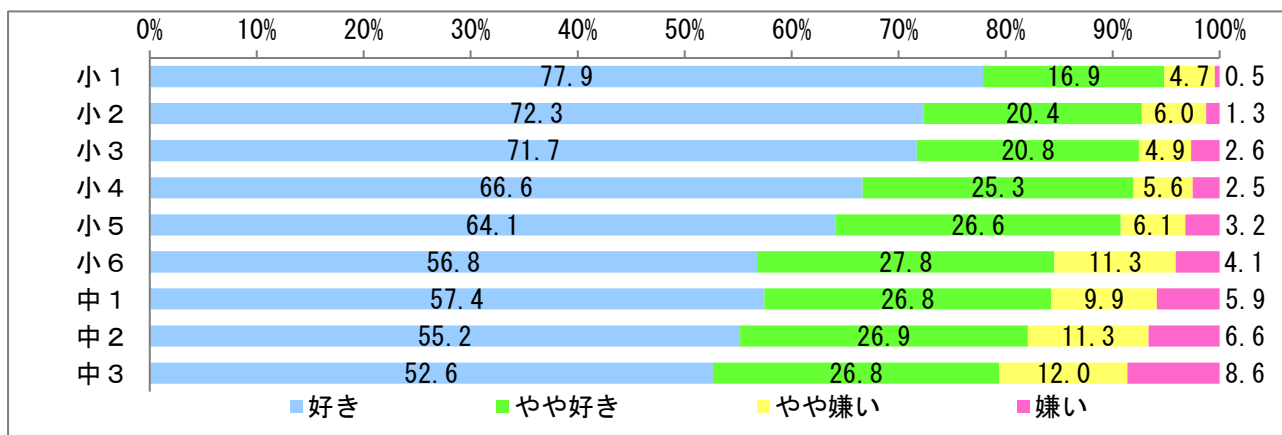


図 1-(8)-1 運動・スポーツの好き嫌い p<0.01

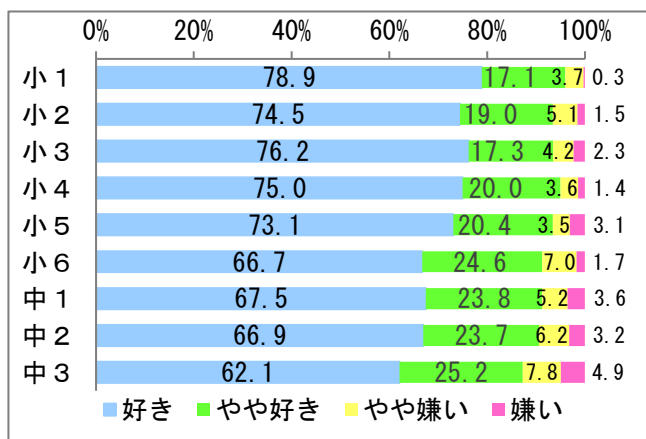


図 1-(8)-2 男子の運動・スポーツの好き嫌い

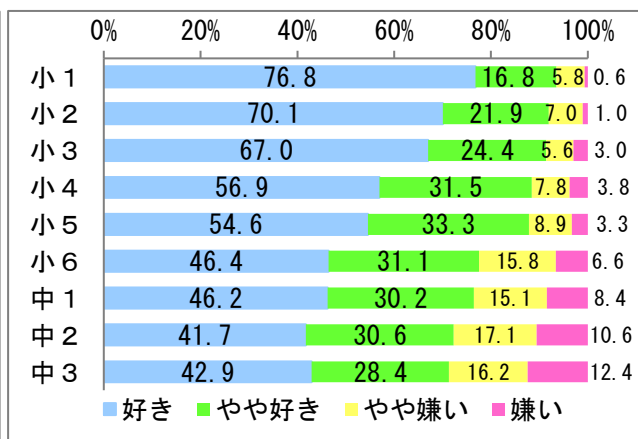


図 1-(8)-3 女子の運動・スポーツの好き嫌い

## 全国平均との比較

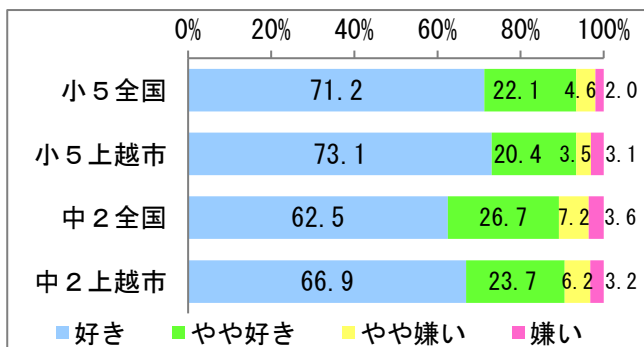


図 1-(8)-4 男子の運動・スポーツの好き嫌い

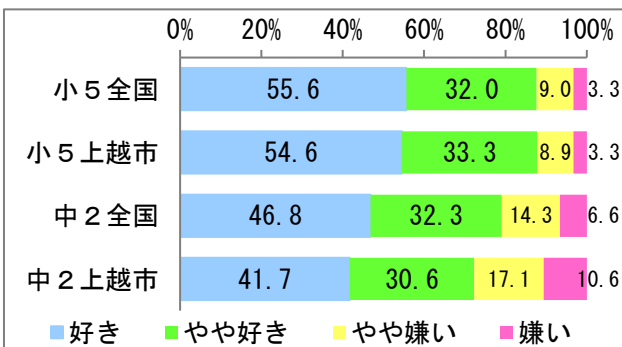


図 1-(8)-5 女子の運動・スポーツの好き嫌い

出典：スポーツ庁 令和元年度全国体力運動能力、運動習慣等調査集計結果

全国平均と比較すると、運動・スポーツが「好き」と回答した割合が、小学校5年生の男子においては1.9%、中学校2年生においては4.4%高かった。一方、女子は全国平均よりも低かった。





## ① 睡眠習慣について

起床の様子と就寝時刻についてクロス集計した結果、小学生、中学生とも全ての学年において「すっきり目が覚めた」子どもは就寝時刻が早く、「眠くてなかなか起きられなかった」子どもは「すっきり目が覚めた」、「少し眠たかった」と回答した子どもよりも就寝時刻が遅かった。

起床の様子 \ 就寝時刻平均	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
すっきり目が覚めた	20:59	21:10	21:12	21:29	21:41	21:53	22:28	22:43	23:14
少し眠たかった	21:12	21:18	21:30	21:40	22:00	22:15	22:43	23:07	23:27
眠くてなかなか起きられなかった	21:24	21:28	21:41	21:59	22:20	22:38	22:59	23:32	23:47

起床の様子 \ 起床時刻平均	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
すっきり目が覚めた	6:14	6:12	6:06	6:07	6:06	6:08	6:05	6:08	6:17
少し眠たかった	6:24	6:23	6:21	6:23	6:22	6:23	6:21	6:26	6:31
眠くてなかなか起きられなかった	6:31	6:33	6:29	6:32	6:40	6:42	6:36	6:40	6:44

起床の様子 \ 睡眠時間平均	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
すっきり目が覚めた	9° 15'	9° 01'	8° 53'	8° 37'	8° 24'	8° 14'	7° 37'	7° 25'	7° 03'
少し眠たかった	9° 12'	9° 05'	8° 51'	8° 43'	8° 21'	8° 08'	7° 37'	7° 18'	7° 04'
眠くてなかなか起きられなかった	9° 06'	9° 04'	8° 48'	8° 33'	8° 20'	8° 03'	7° 37'	7° 07'	6° 57'

次に起床の様子と起床時刻についてクロス集計した結果、小学生、中学生とも全ての学年において「すっきり目が覚めた」子どもは起床時刻が早く、「少し眠たかった」、「眠くてなかなか起きられなかった」子どもは遅い傾向が見られた。

起床の様子と睡眠時間の関連については、「すっきり目が覚めた」子どもほど睡眠時間が長くなる傾向が見られるが、学年別に見ると小学校2年生、4年生、中学校1年生、3年生では明確な関連は見られなかった。

起床の様子と自立起床の様子についてクロス集計した結果、「自然に目が覚める」子どもは「目覚ましで起きる」「起こしてもらふことが多い」子どもより「すっきり目が覚めた」子どもが多かった。

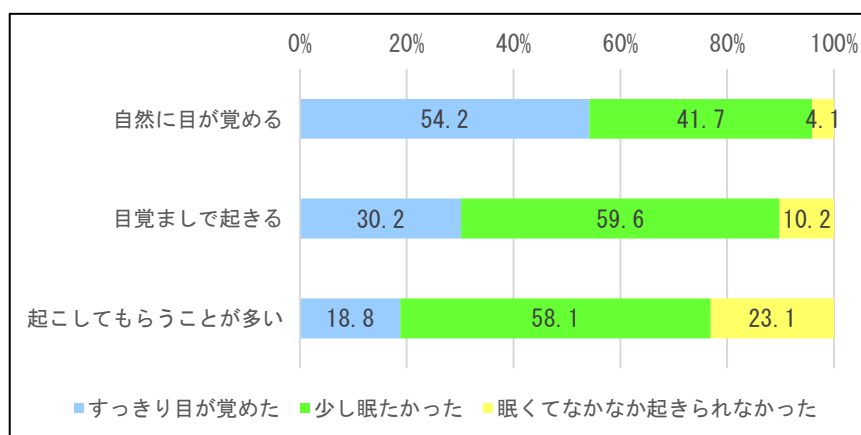


図1-(9)-1 起床の様子と自立起床の関係 p<0.01

## ② 朝食の摂取状況について

### ア 朝食の摂取と栄養バランス

朝食内容について、朝食の頻度と栄養バランスのとれた朝食についてクロス集計した。朝食を「毎日食べる」子どもは、栄養バランスのとれた朝食を「毎日食べている」「食べる方が多い」割合が高かった。

朝食の頻度と起床の様子についてクロス集計した結果、朝食を「毎日食べない」と回答した子どもは、「眠くてなかなか起きられなかった」割合が「毎日食べる」子どもより高かった。「食べる方が多い」「食べない方が多い」子どもの起床の様子に差はなかった。

朝食の摂取と夕食後の間食の摂取についてクロス集計をした結果、朝食を「毎日食べない」子どもは夕食後の間食を「毎日食べる」「週に3～4日食べる」割合が他に比べ高かった。

### イ 起床の様子と夕食後の間食

起床の様子と夕食後の間食の摂取についてクロス集計した。

「すっきり目が覚めた」子どもは、夕食後の間食を「食べない」子どもの割合が高かった。

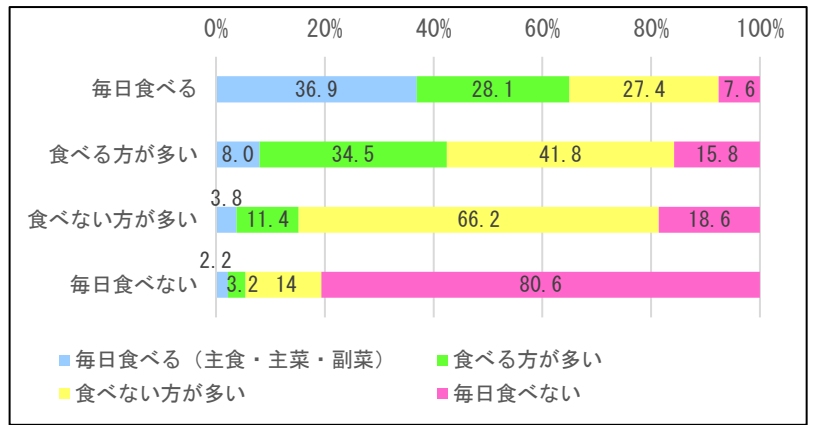


図 1-(9)-2 朝食の摂取と朝食のバランス  $p < 0.01$

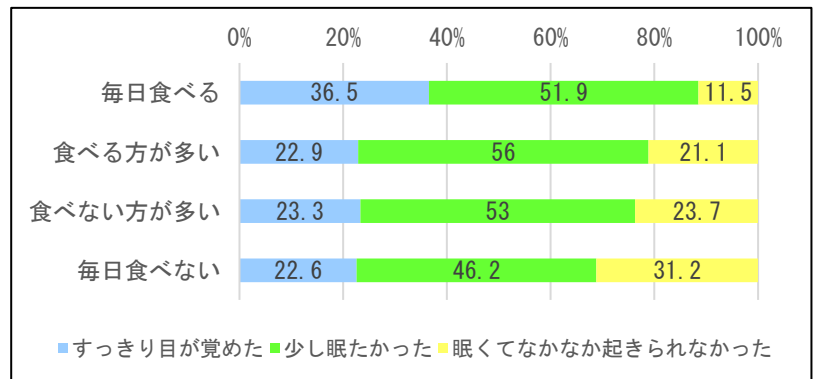


図 1-(9)-3 朝食の摂取と起床の様子  $p < 0.01$

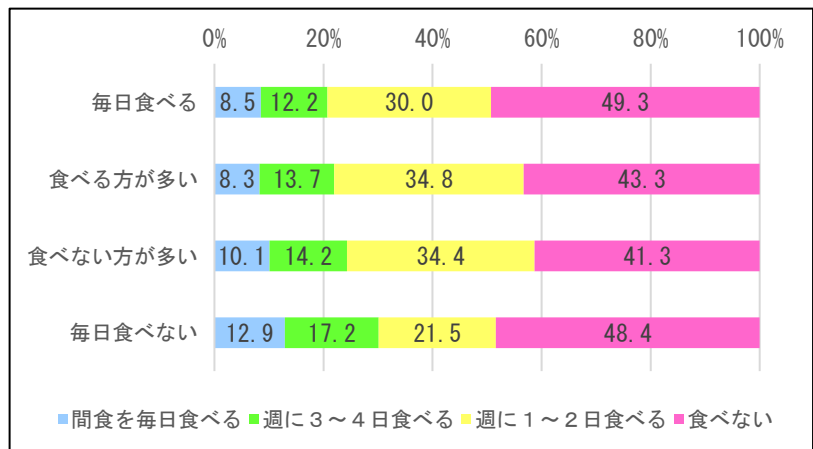


図 1-(9)-4 朝食の摂取と夕食後の間食の摂取  $p < 0.01$

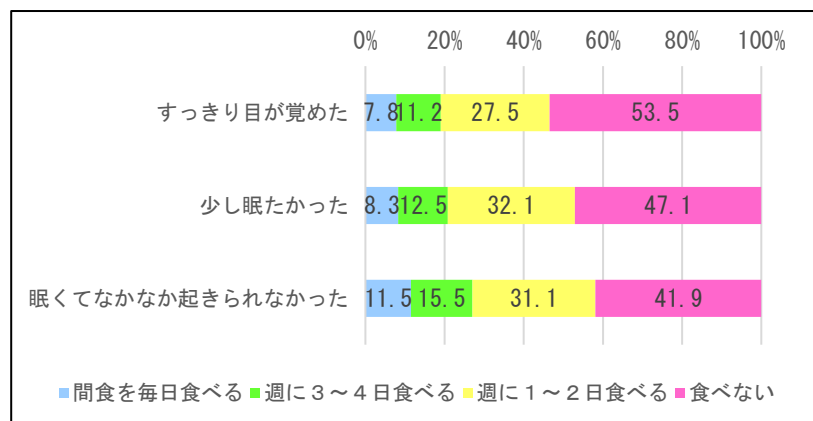


図 1-(9)-5 起床の様子と夕食後の間食の摂取  $p < 0.01$

### ③ 排便の習慣について

排便の頻度と朝食の摂取状況、朝食のバランス、起床の様子についてクロス集計した。

朝食を「毎日食べる」子どもは「食べる方が多い」「食べない方が多い」「毎日食べない」子どもと比較して、排便が「数日出ないことがある」割合が低かった。

栄養バランスのとれた朝食の摂取についても同様だった。

排便の頻度と起床の様子については、「すっきり目が覚めた」子どもは「少し眠たかった」「眠たくてなかなか起きられなかった」子どもと比較して、「毎日ほとんど同じころに出る」割合が高かった。

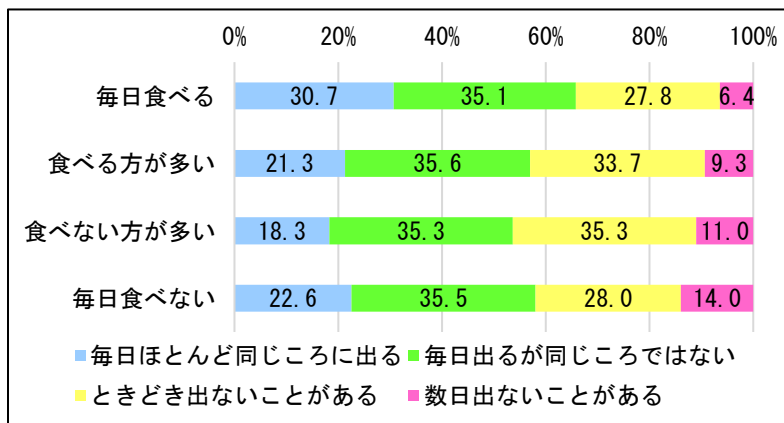


図 1-(9)-6 排便と朝食の摂取 p < 0.01

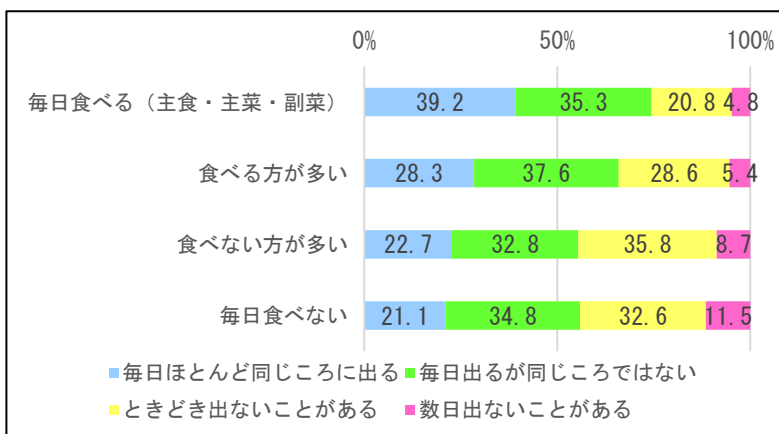


図 1-(9)-7 排便と朝食のバランス p < 0.01

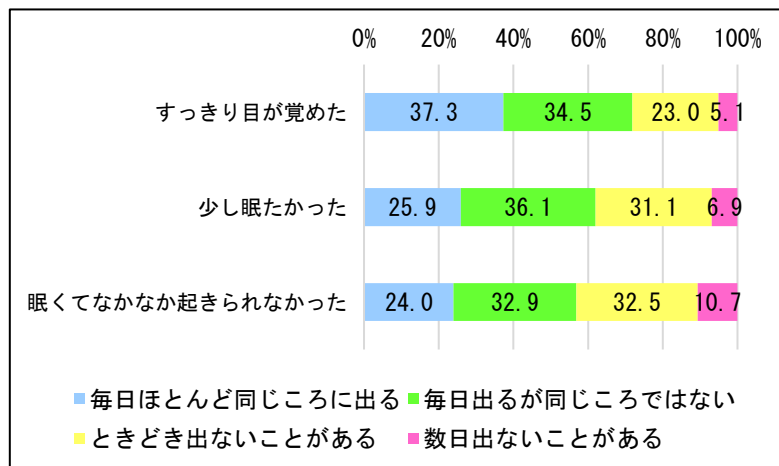


図 1-(9)-8 排便と起床の様子 p < 0.01



#### ④ 運動の好き嫌いについて

運動の好き嫌いと起床の様子、朝食の摂取状況と朝食のバランス、排便習慣についてそれぞれクロス集計を行った結果、運動を「好き」と回答する子どもは、「朝すっきり目が覚めた」

「朝ごはんを毎日食べている」「主食・主菜・副菜を毎日食べる」「排便が毎日同じところに出る」割合が高かった。

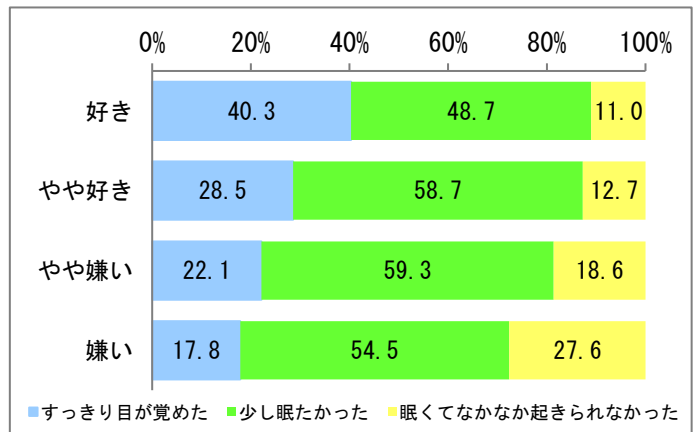


図 1-(9)-9 運動・スポーツの好き嫌いと起床の様子 p<0.01

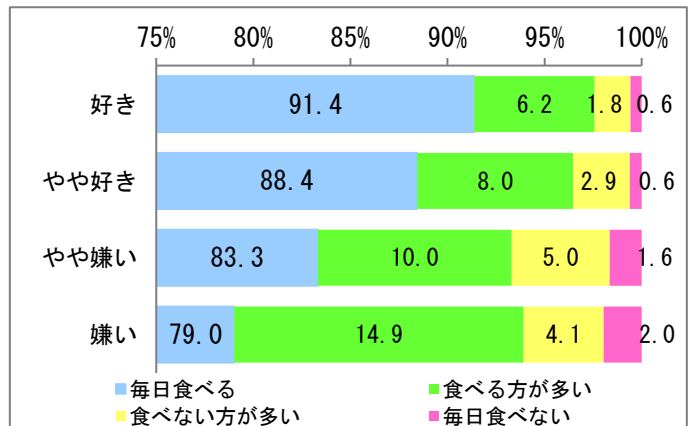


図 1-(9)-10 運動・スポーツの好き嫌い朝食の摂取 p<0.01

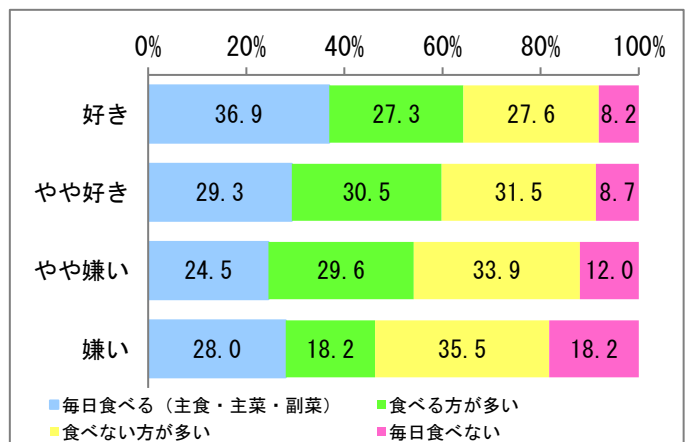


図 1-(9)-11 運動・スポーツの好き嫌い朝食のバランス p<0.01

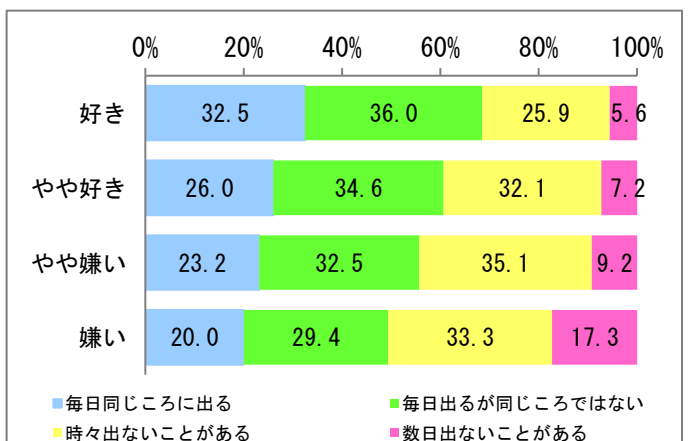


図 1-(9)-12 運動・スポーツの好き嫌い排便 p<0.01

## まとめ

### ① すっきり起床と睡眠習慣の確立

30年度調査と比較すると、就寝時刻については、小学校3年生は同時刻だが、それ以外の学年では1～7分遅くなっており、27・30年度調査と比較しても最も遅かった。起床時刻については、小学校2年生と3年生、中学校1年生と2年生は早くなっていた。一方、小学校1年生と小学校4年生から6年生は遅くなっていた。

「すっきり目が覚めた」割合は、小学校3年生が41.0%と最も高く、次いで、小学校5年生の39.7%、小学校4年生の39.1%だった。小学校5年生以降は中学校3年生まで学年が進むにつれて低下していたが、全国平均と比較すると、「すっきり目が覚めた」割合が高かった。

「すっきり目が覚めた」と回答した子どもの就寝時刻、起床時刻の平均時刻は「少し眠かった」「眠くてなかなか起きられなかった」と回答した子どもよりもどの学年とも早かった。

この結果から、睡眠習慣の改善が必要な子どもに対して、すっきり目覚めるための就寝と起床の目標時刻の目安を提示し、自分で決めた時刻で行動できるようにさせることが大切である。また、小学校3学年の保健学習「健康な生活」と関連させて取り組み、継続した指導をしていくことも大切である。

### ② 朝食と睡眠習慣

30年度調査と比較すると、朝食を「毎日食べる」割合がわずかに高くなっていた。全国平均と比較すると小学校中・高学年において「毎日食べる」割合が低かった。また、朝食の栄養バランスでは、主食・主菜・副菜のそろった朝食を「毎日食べない」割合が増加していた。

前頁のクロス集計の結果、すっきり起床ができている子どもは、栄養バランスのとれた朝食を毎日食べているという結果が得られた。

以上のことから、朝食の摂取の重要性について改めて指導をしていくとともに、朝食内容の改善についても家庭と連携して進めていくことが必要である。

### ③ 朝の生活リズムと排便習慣

30年度調査と比較すると、排便が「毎日ほとんど同じころに出る」割合は小学校6年生以降の学年で高かった。全国平均と比較すると「毎日ほとんど同じころに出る」割合は中学校で男女ともに高かった。

すっきり起床、朝食摂取、朝食のバランスと排便習慣の関係から、朝すっきり起床し、バランスのよい朝食を食べている子どもは、排便習慣が規則正しいという結果が得られた。排便習慣を見ることで、生活リズムを振り返り、評価することができる。今後も生活リズムを振り返る指標として検討していくことが大切である。

#### ④ 運動に親しむ機会の確保

学年が進むにつれ、運動やスポーツをすることが「好き」と回答している割合が減少し、特に女子にその傾向が強い。運動の好き嫌いとは朝の起床の様子、朝食摂取、朝食バランス、排便についてクロス集計した。その結果、運動やスポーツを「好き」と回答している子どもは、すっきり起床し、栄養のバランスのとれた朝食を食べ、排便習慣も整っている。運動・スポーツの楽しさや心地よさを体感させる取組を教育活動全般において行うことが必要である。

#### 健康教育への示唆



#### ◎ 『すっきり起床』との関連から睡眠習慣の目安を提示

- ・ 就寝時刻 <小学校> 1・2年：21時  
3・4年：21時30分  
5・6年：22時  
<中学校> 1年：22時30分  
2・3年：23時
- ・ 起床時刻 <小学校> 1～6年：6時30分  
<中学校> 1～3年：6時30分
- ・ 睡眠時間 <小学校> 1・2年：9時間30分  
3・4年：9時間  
5・6年：8時間30分  
<中学校> 1年：8時間  
2・3年：7時間30分
- ・ 発達段階を考慮しながら自立起床を促す。

#### ◎ 朝食の重要性や必要性について指導する。

- ・ 睡眠習慣と関連させながら朝食の大切さを理解させる。
- ・ 栄養バランスに対して家庭と連携して意識を高める。

#### ◎ 体を動かすことの楽しさや心地よさを体感させる取組を行う。

- ・ 楽しく運動する機会を意図的に設定する。
- ・ 学校、家庭、地域が連携して、運動に親しむ取組を行う。