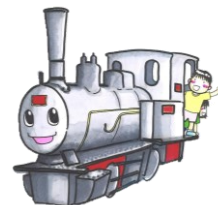
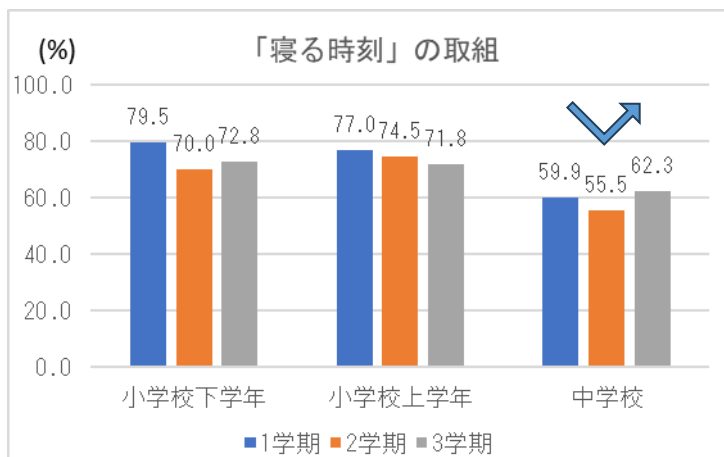


今年度最後となる第3回「生活コントロールチャレンジ週間」の結果がまとまりました。頸城区の子どもたちの生活リズムには、「年度後半の課題」と「中学生の意識の変化」という2つの大きな特徴が見えてきました。



令和7年度 集計結果

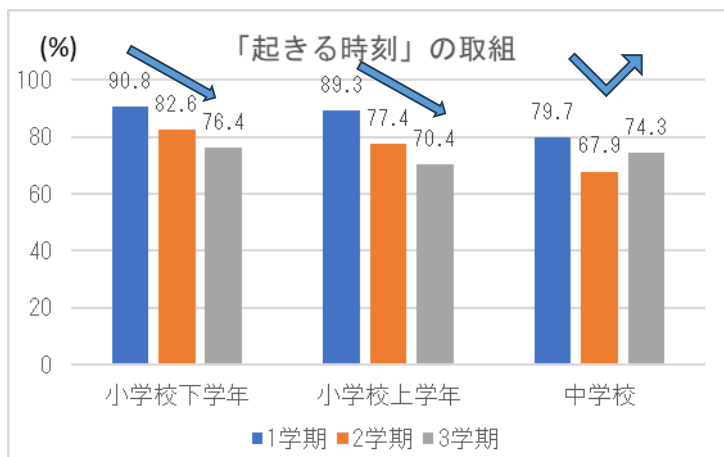
※5日間で「○」が4個以上ついた児童生徒の割合



1 「起きる時刻」の低下傾向

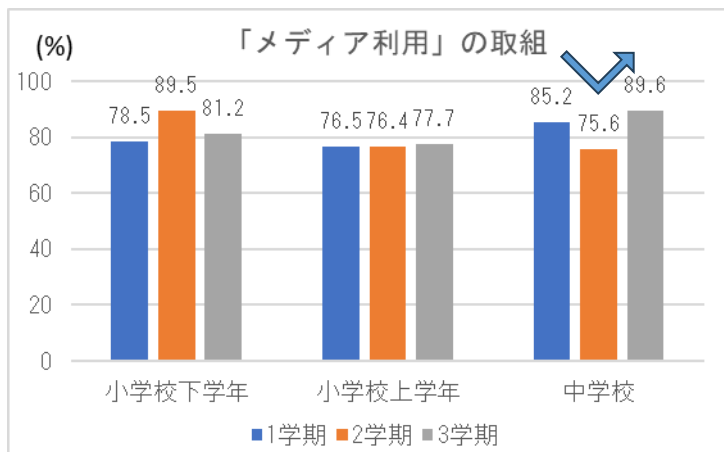
(小学校段階の課題)

令和7年度のデータでは、小学校下学年(90.8%→76.4%)、上学年(89.3%→70.4%)とも、1学期から3学期にかけて大きく達成率が低下しています。この「起きる時刻」の遅れが「朝食の摂取率低下」に関係していると指摘されています。年度末に向けて朝の目覚めが悪くなる傾向は、頸城区の小中学生共通の課題と言えます。



2. 中学生のメディア利用と睡眠の改善

今年度3学期の中学校の「メディア利用」の取組は89.6%と、非常に高い数値を示しました。令和5年度の中学校は「起きる・寝る時刻」ともに約半数(50%台)しか守れていない深刻な状況にありました。令和6年度から見られた「メディア時間を学習時間へ移行させる」という変化が成果として定着してきているのではと推測します。また、令和7年度3学期の中学校の「寝る時刻(62.3%)」や「起きる時刻(74.3%)」は、過去2年間の同時期と比較しても改善傾向にあります。



《子どもの睡眠時間の目安》

小学生 9～12時間

中学生 8～10時間

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

朝すっきり目覚めるために、
十分な睡眠時間を確保しましょう。

☆☆☆☆ねむりととのえて、春をむかえよう☆☆☆☆

もうすぐ新しい学年のスタートです！春は、気温や生活が変化したり、楽しみや緊張が増えたりすることで、体と心のリズムが乱れやすい季節です。新しい学年を、気持ちよくスタートするために、今の「ねむり」をふりかえてみましょう。

こんなサインありませんか



イライラする
おちこぶ

ぼんやり
する

決まった時刻に
起きられない



「10分」大作戦

①いつもより「10分」早く、ふとんに入る

②寝る「10分」前は、ゆったりタイムにする

ストレッチ、本を読む、ひとこと日記など

③起きて「10分」以内に、ふとんから出る

④朝の光を、「10分」浴びる

たった「10分」変えるだけ！

よいすいみんなにつながります♪



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、成長期はもちろん、将来の健康な心と体をつくることにもつながります。

①体内時計をリセットできる！

朝の日の光を浴びて朝ごはんを食べることで、心を落ち着けたり、元気に活動したりするために必要な「セロトニン」というホルモンが出ます。

自律神経のバランスが整い、メンタルおちつく



②太りにくくなる！

朝ごはんを抜くと、筋肉をエネルギーとして使うため筋肉が細くなり、将来的に太りやすくなります。また午前中のエネルギーが不足しやる気が出ず、活動量が減り太りやすい生活につながりやすいです。



筋肉がやせる



やる気が出ない



太りやすくなる

朝ごはんを手軽に用意するポイント

★前日の残り物を活用



温めるだけでOK！

★冷凍食品や加工食品を利用



調理の必要なし！

★調理法を工夫



レンジで！キッチンバサミで！

★一皿に盛る



洗い物が減る！