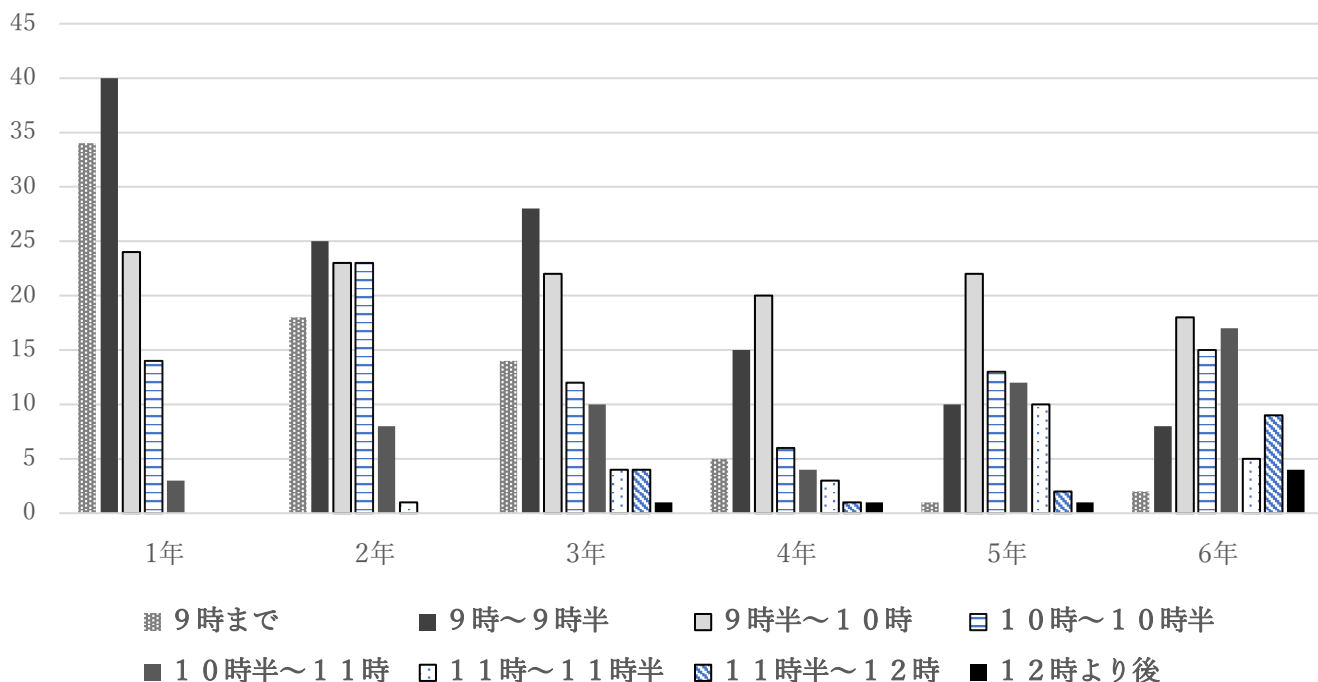


第2回 健康生活調べの結果

令和7年12月 聖和小学校

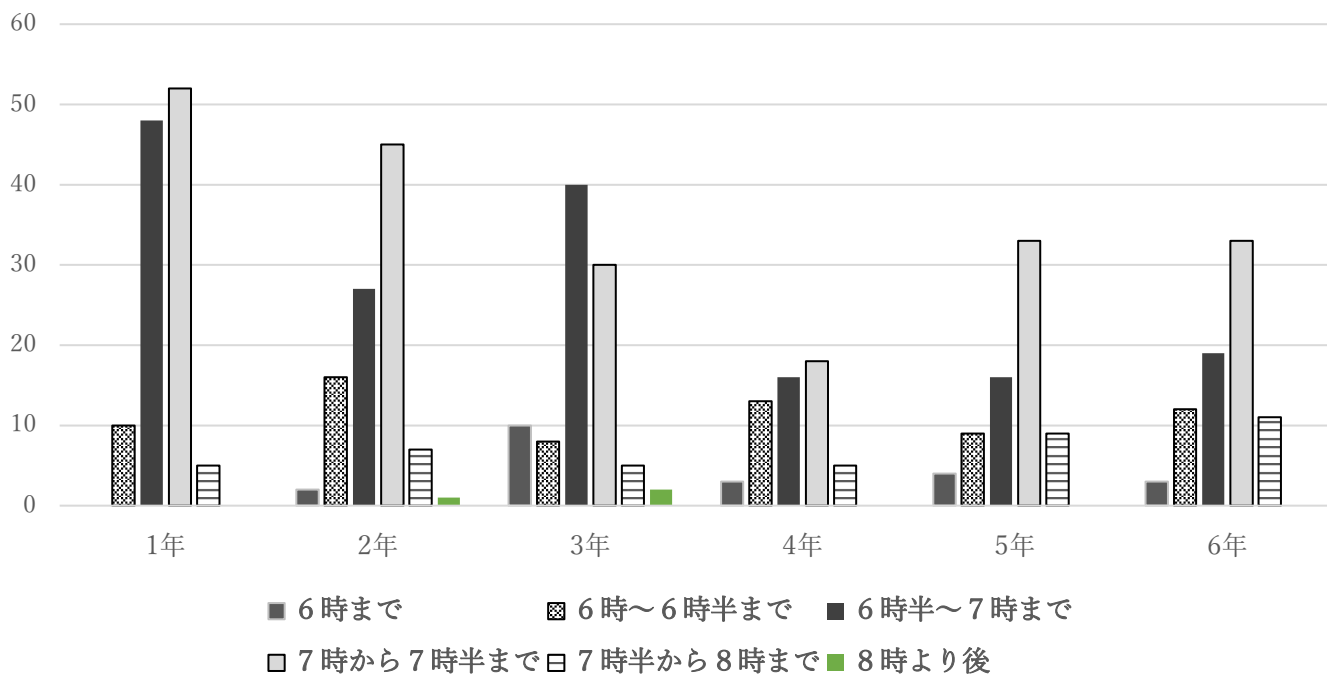
1、就寝時刻について



午後10時までに就寝している人の割合 (%)

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
令和7年度6月	92	76	70	64	40	40	66
令和7年度12月	85	67	67	72	43	35	64

2、起床時刻について



ねる前は「暗く」して、ぐっすりとねむろう

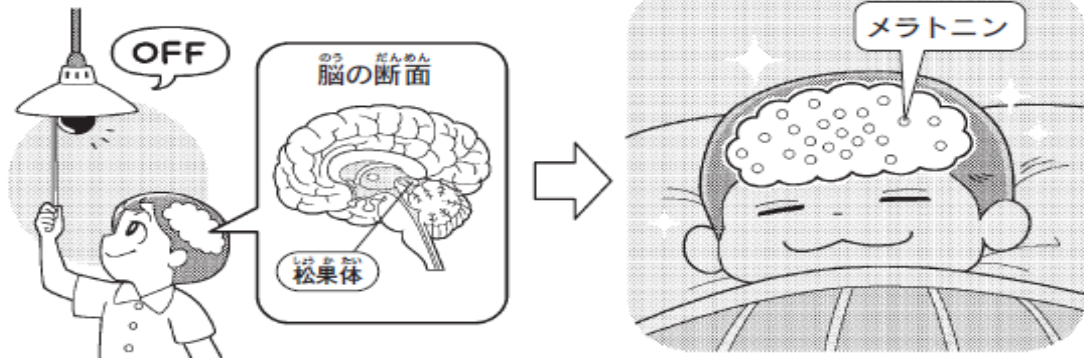
指導 日本体育大学 体育学部 教授／日本体育大学 子どものからだ研究所 所長 野井 真吾 先生

私たちは、しっかりとすいみんをとることで、つかれがとれて記おくが整理され、朝起きた後は元気になって、勉強にも集中できます。

ぐっすりとねむるためには、夜おそくに夜食やおやつを食べたり、激しい運動をしたりしないこと。そして、ねる1時間前にはスマートフォンやけい帯ゲームなどの電源を切り、ねるときは照明を消して暗い環境でねることが大切です。

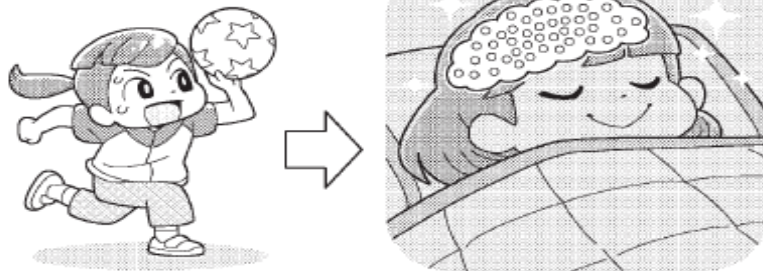
夜ねるときに「暗く」すると……

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。



日中の外遊びで効果がアップ

日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳が夜にメラトニンを出す準備を始め、夜ねるころにはたくさん出やすくなるといわれています。



メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンやけい帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。

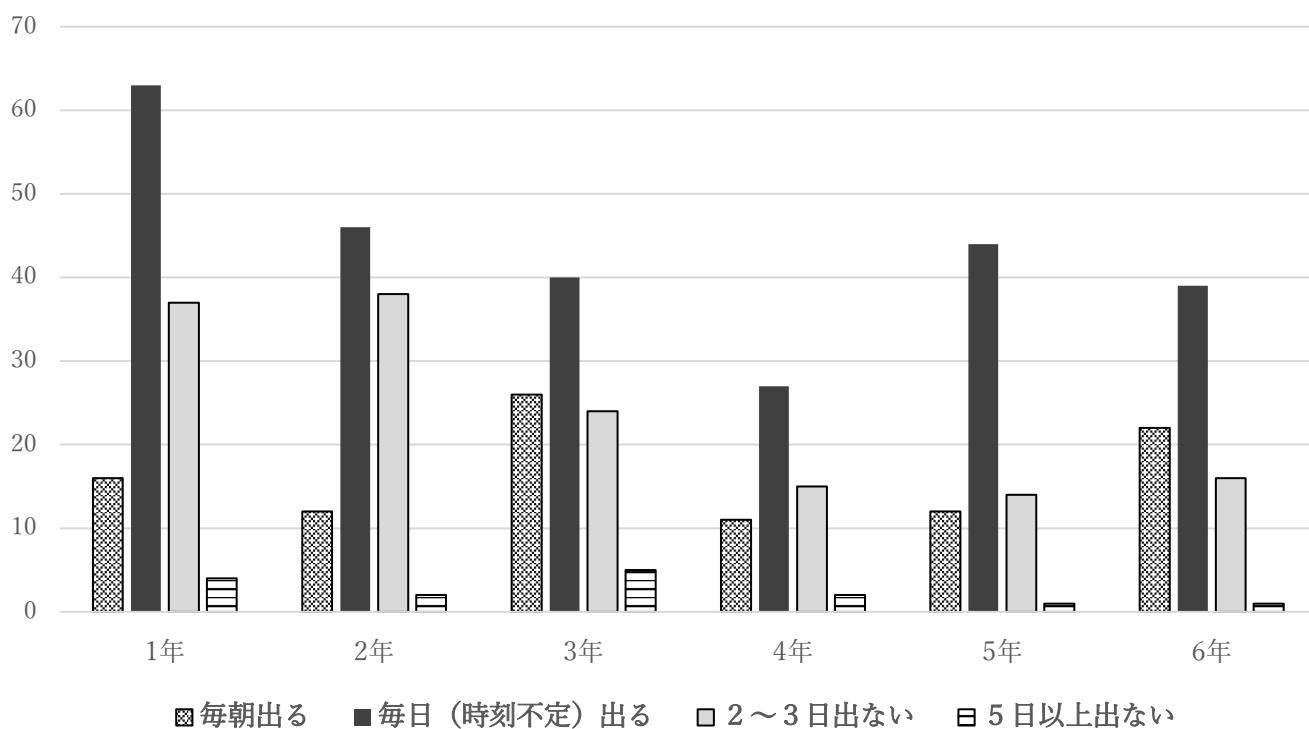


・朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう・

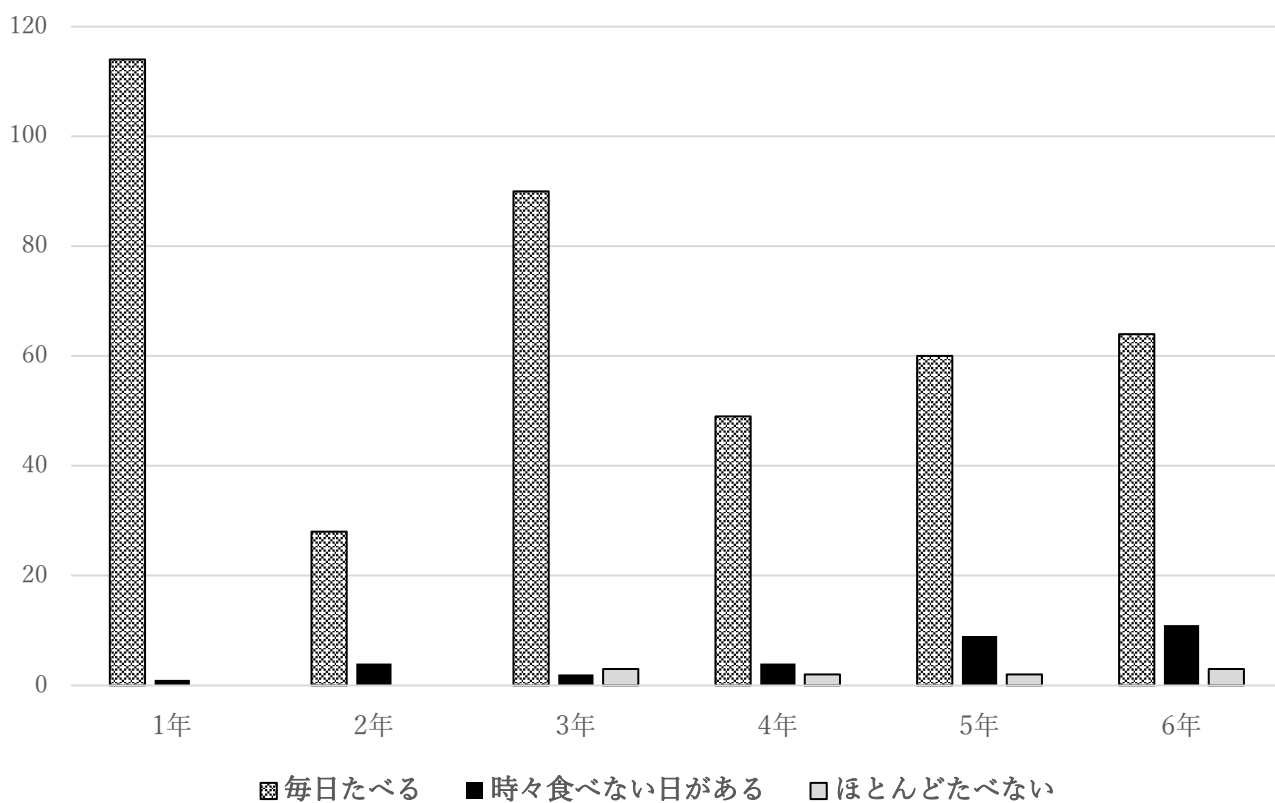
夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと自覚めることができます。さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



3、排便について



4、朝ごはんについて



全体の90%の人が毎日朝ご飯を食べていました(6月は89%)。しかし、「食べない日がある」が31人「ほとんど食べない」が10人で合わせて41人いました。

しっかり食べて、健康なうんちを出そう

指導 群馬大学 医学部附属病院 地域医療研究・教育センター 講師 羽鳥 麗子 先生

毎日健康なうんちが出るとすっきりし、気持ちよく一日を過ごすことができます。
健康なうんちを出すためには、3食しっかり食べることが大切です。食べ物がおなかに入ると腸が動き出して、「うんちがしたい」と感じるのです。食事のあとには、ゆっくりトイレにすわる時間を設けましょう。

また、昼間に体を動かすことを心がけると、夜はつかれて早くねむくなるので、早起きができるようになります。生活全体のリズムが整うと、うんちが出やすくなり、体の調子がよくなります。

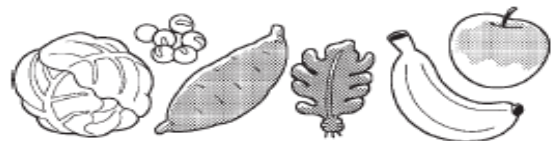
1日3食しっかり食べましょう

主食・主菜・副菜・しる物がそろった、栄養バランスのよい食事をとるのが理想的ですが、朝など、すべてをそろえるのが難しいときは、ごはんやパンなどの主食に具たくさんのおみそしるやスープを加えるなどの、くふうをしてみましょう。



健康なうんちをつくるためにとりたい食べ物

食物せんいを多くふくむもの（野菜、豆類、いも類、海そう類、果物、など）



➡ うんちの量を増やし、かたさを調節する

発酵食品（みそ、なっ豆、ヨーグルト、チーズ、ぬかづけ、など）



➡ うんちをつくる腸の調子を整える

♪ 生活リズムを整えよう ♪

うんちを出すためには、早ね早起きをして、生活リズムを整えることも大切です。昼間に体を動かすようにすると、夜はつかれて早くねむくなるので、朝は早く目覚めます。

☀ 昼間は適度に体を動かしましょう ☀



運動ができないときは、家の手伝いなどをして体を動かしましょう。

🌙 夜は早くねましょう ☆



ぐっすりねむっている間に腸が働いて、食物を消化します。

朝は早く目が覚め、おなかがついているので、しっかり食べることができます

