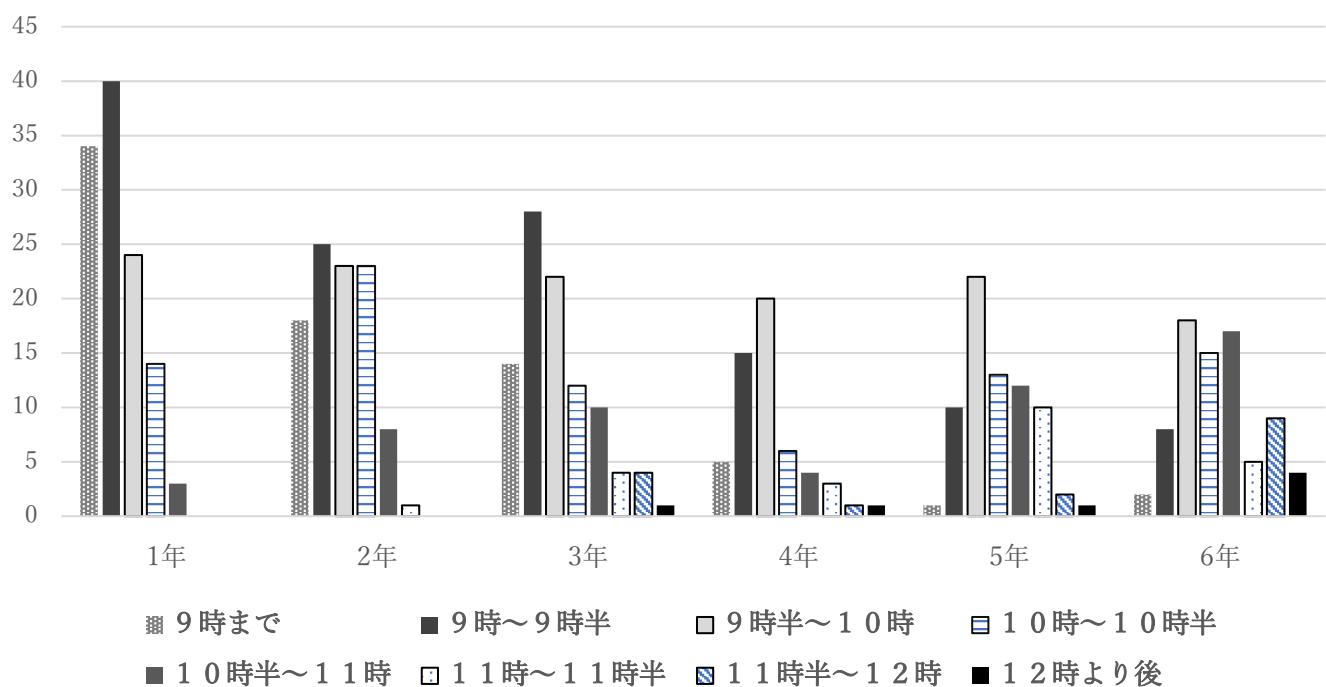


# 第2回 健康生活調べの結果

令和7年12月 聖和小学校

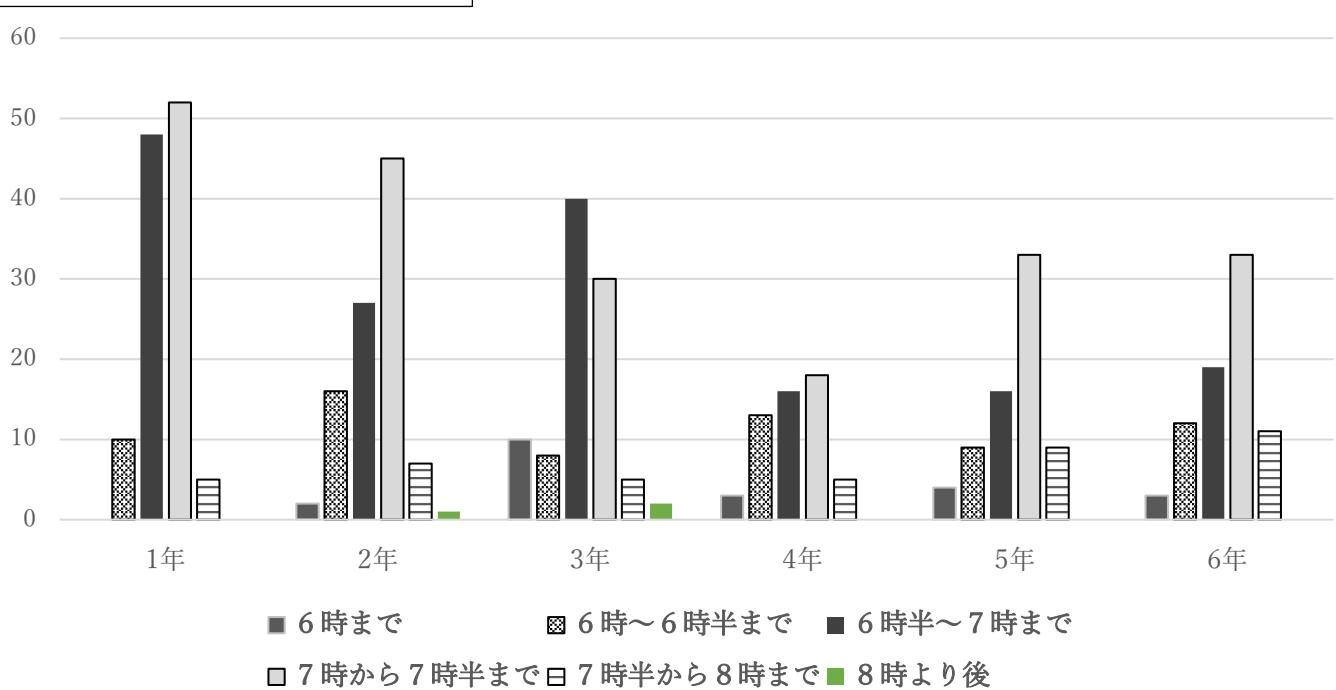
## 1. 就寝時刻について



## 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

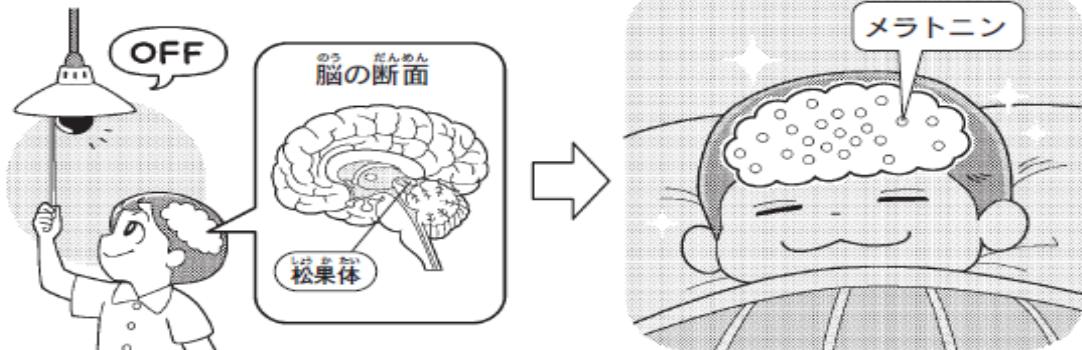
私たちは、しっかりとすいみんをとることで、つかれがとれて記おくが整理され、朝起きた後は元気になって、勉強にも集中できます。

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かん境でねむることが大切です。



## 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、脳内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。

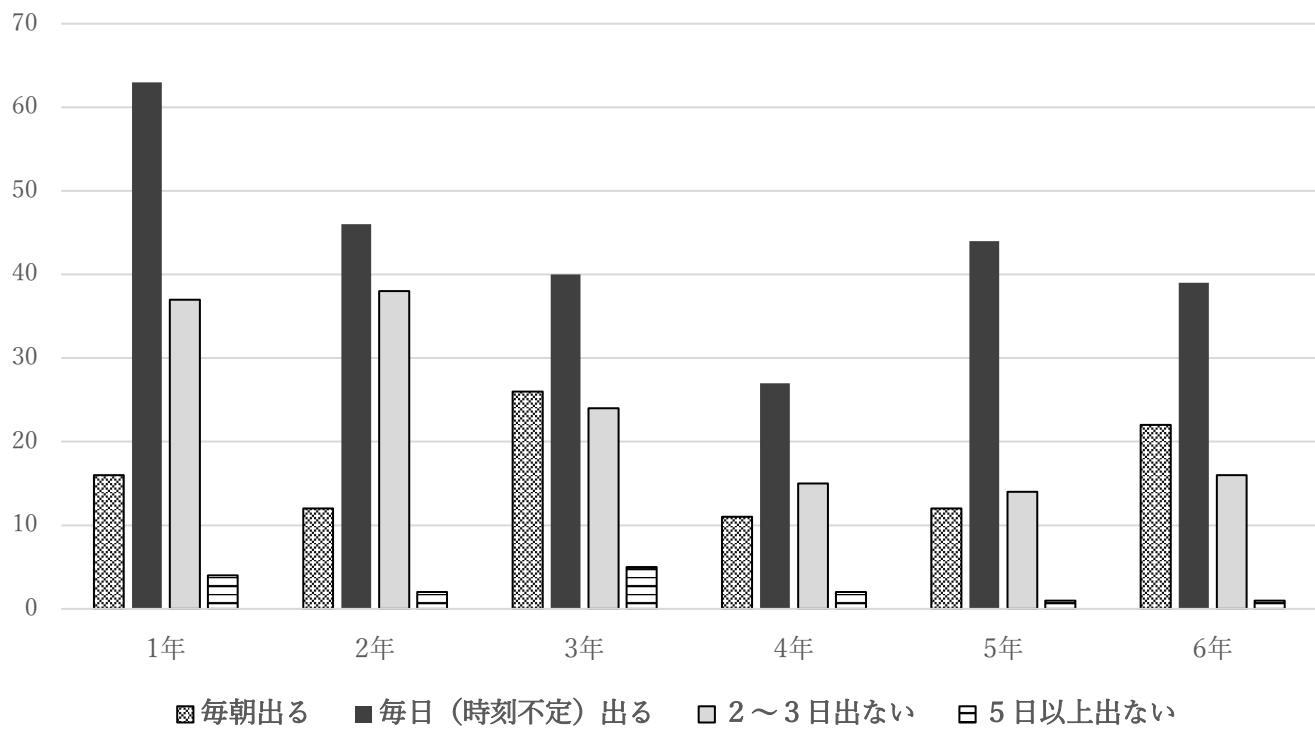


## ・朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう・

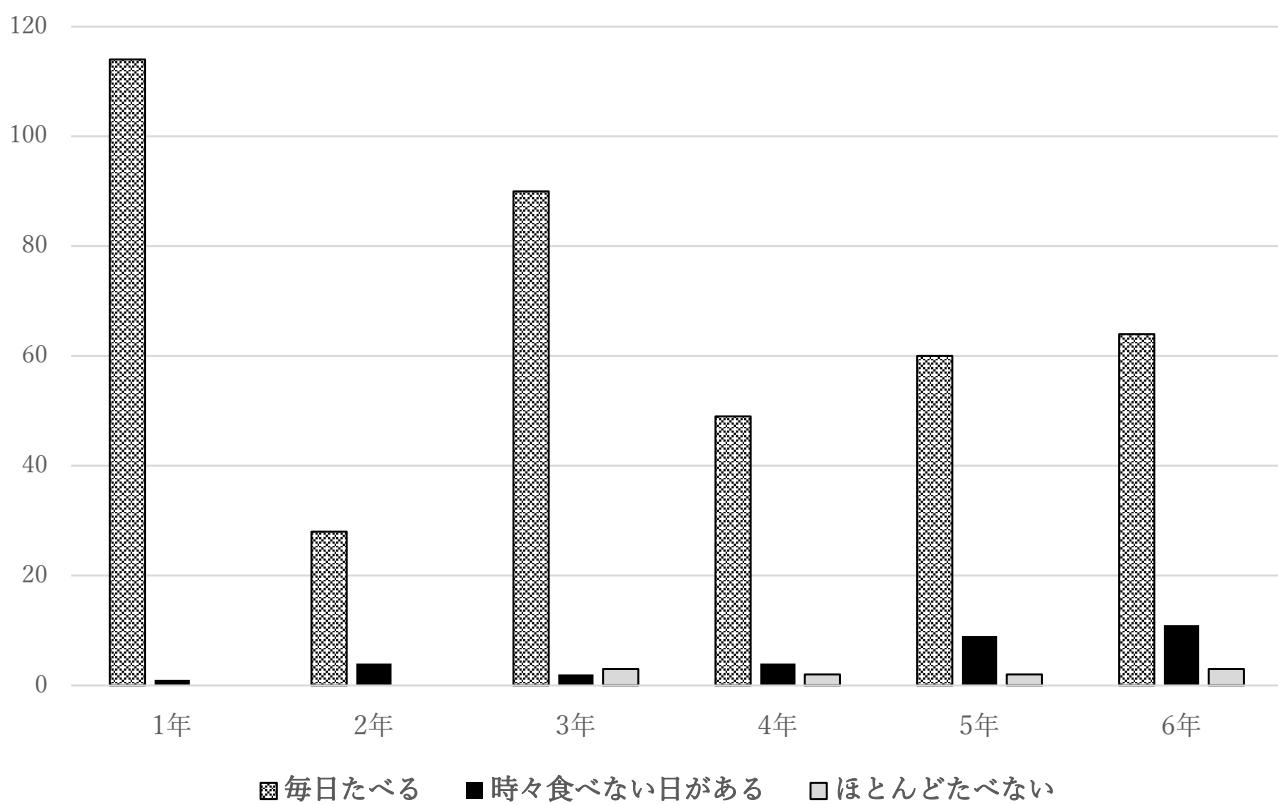
夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます、さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



### 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。

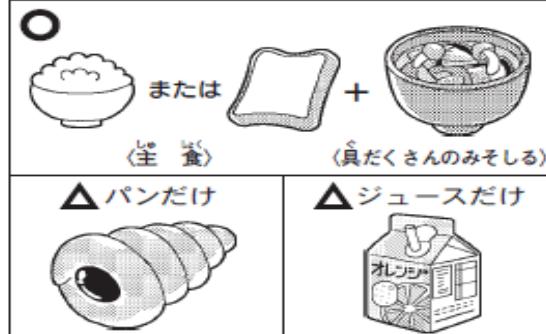
# しっかり食べて、健康なうんちを出そう

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、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。

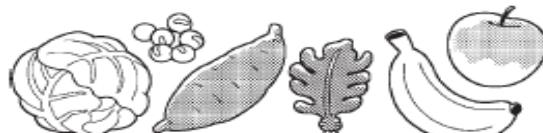
## 1日3食しっかり食べましょう

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

発こう食品（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、朝は早く自覚めます。



朝は早く目が覚め、おなかがすいているので、しっかり食べるることができます

