

令和6年度生活リズム実態調査の分析結果について

市内の幼稚園・保育園及び小学校の保護者様

このたびは、令和6年度「生活リズム実態調査」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。教育委員会では、「家庭教育支援」の一環として、生活リズム実態調査を行いました。本調査は、子どもの生活リズムを把握するとともに、生活リズムを見つめ直す機会をつくり、生活習慣の向上を図るために行っています。

つきましては、分析結果がまとまりましたので、お知らせいたします。今後のお子様の生活習慣の一層の定着・向上につながる一助としてご活用いただくと幸いです。

士別市教育委員会

分析結果

調査期間：令和6年10月7日（月）～
11月15日（金）まで

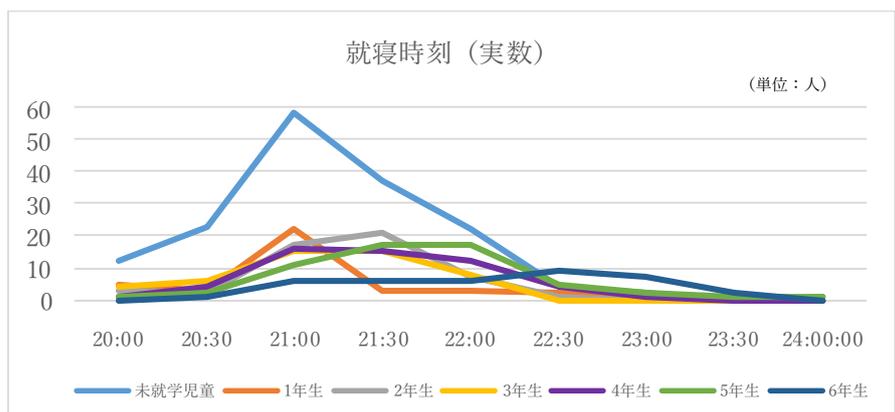
	調査対象者数	回答者数	回答率	備考
保育園・幼稚園	309	159	51.5%	8園
小学校	557	285	51.2%	6校
合計	866	444	51.3%	14施設

調査内容：睡眠時間、朝ごはん、
本の読み聞かせ・家庭学習、
ゲーム・スマホ等の利用時間、
運動の時間

睡眠時間

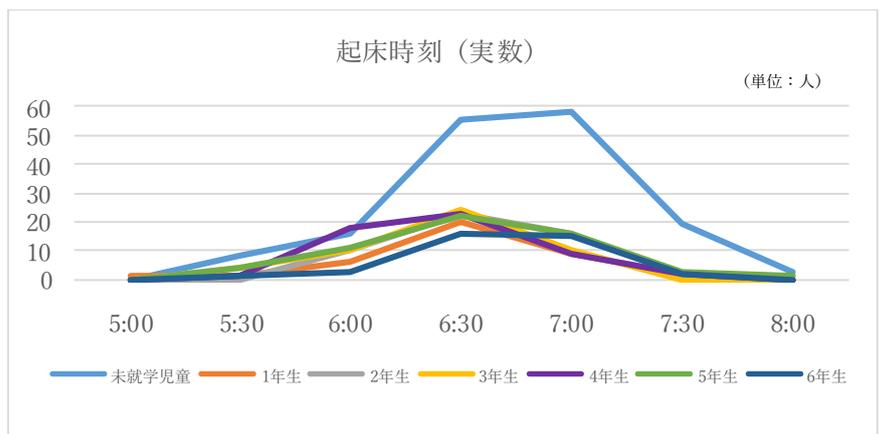
(1) 就寝時刻

未就学児童は「21時」が最も多く、次に「21時30分」が多くなっています。学年が上がるにつれ、就寝時間が遅くなる傾向がみられます。また、就寝時刻が23時以降の子どもも見受けられます。



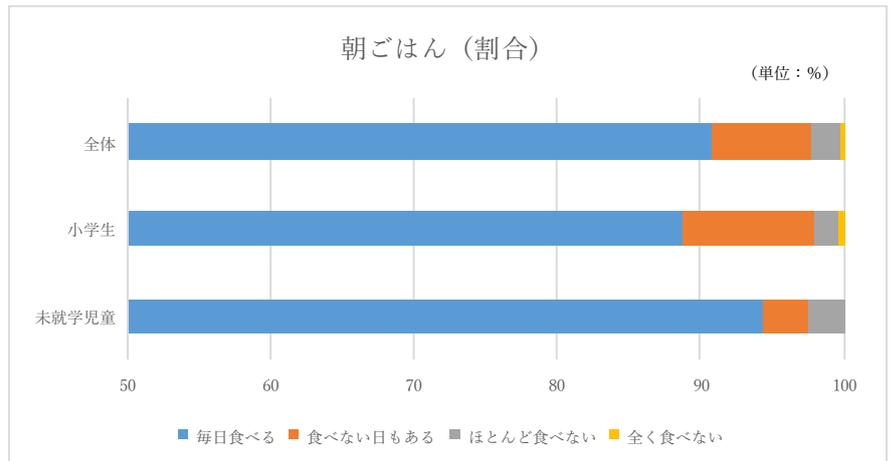
(2) 起床時刻

小学生は「6時30分」が最も多く、次に「7時」が多くなっています。未就学児童は「7時」が最も多く、次に「6時30分」が多くなっています。



朝ごはん

○「毎日食べる」が最も多く、次に「食べない日もある」が多くなっています。約98%の子どもが毎日またはほぼ毎日朝食を食べています。主食、主菜、副菜が揃ったバランスのとれた朝食をとる心がけが必要です。毎日、朝食をとる子どもは、学力調査の正答率が高い傾向にあると文部科学省の調査で明らかにされています。



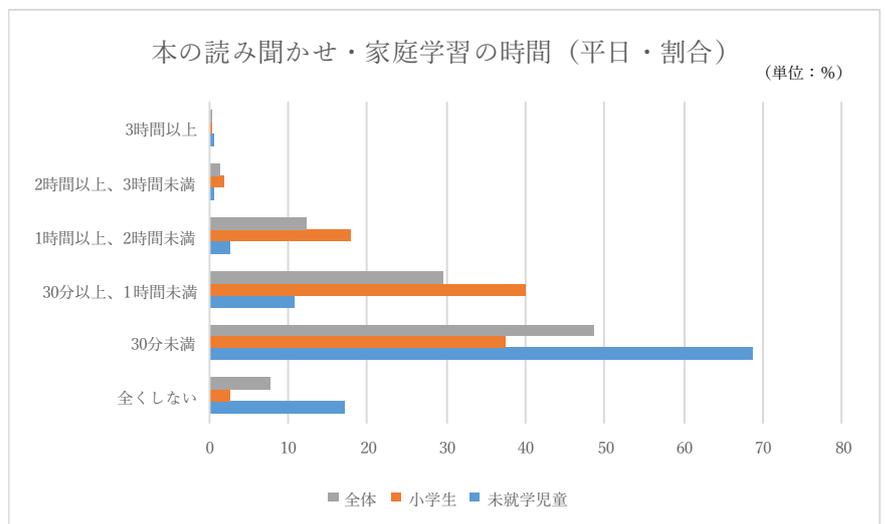
本の読み聞かせ・家庭学習

○「未就学児童」は保護者に本を読んでもらった時間を、「小学生」は家庭学習をした時間を調査しました。

（1）平日

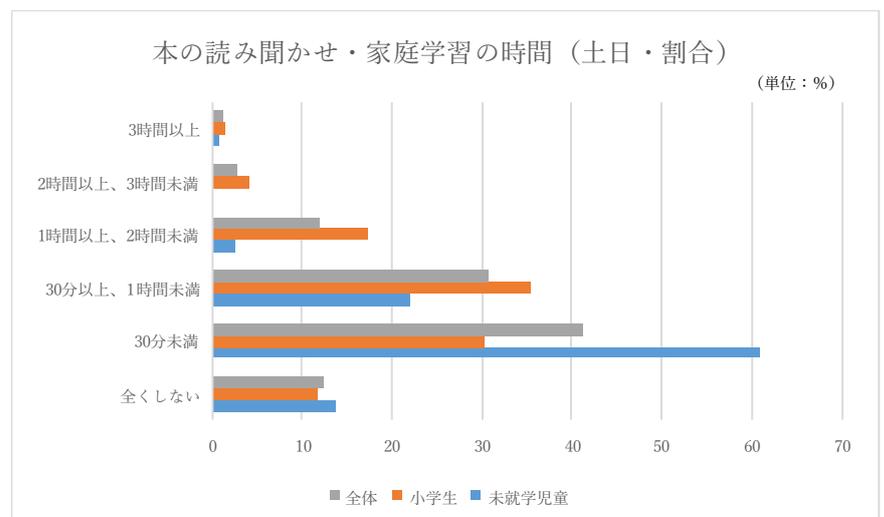
未就学児では約17%の家庭で「読み聞かせ」を「全くしない」と回答しています。

小学生の家庭学習をした時間は「30分以上、1時間未満」が約40%と多くなっています。学年に応じた家庭学習の時間の確保が必要と思われます。



（2）土日

読み聞かせ又は家庭学習を「全くしない」と回答した割合が全体で約12%程度見られる一方、「30分未満」「30分以上、1時間未満」の割合が増加しています。



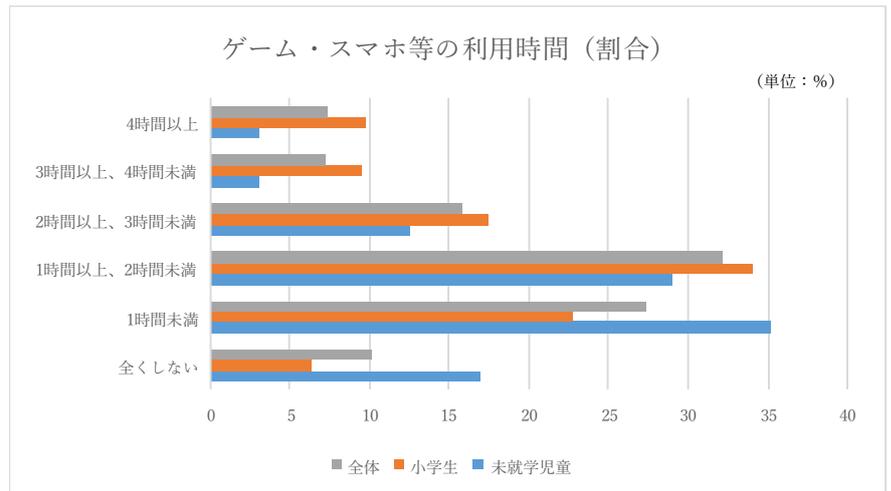
【勉強の目安】（北海道教育委員会作成：リーフレット「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える」より抜粋）
学年×10分+10分に基づき、授業時間以外に学習する時間（宿題、家庭学習など）の目安です。

▽小学生：1年生→20分以上、2年生→30分以上、3年生→40分以上、4年生→50分以上、5年生→60分以上、6年生→70分以上

ゲーム・スマホ等の利用時間

○全体では「1時間以上、2時間未満」が32.2%、次に「1時間未満」が27.3%となっています。

なお、北海道教育委員会が定める目安の「2時間以内」を越える「2時間以上、3時間未満」と「3時間以上、4時間未満」と「4時間以上」が全体では30.4%を占めています。



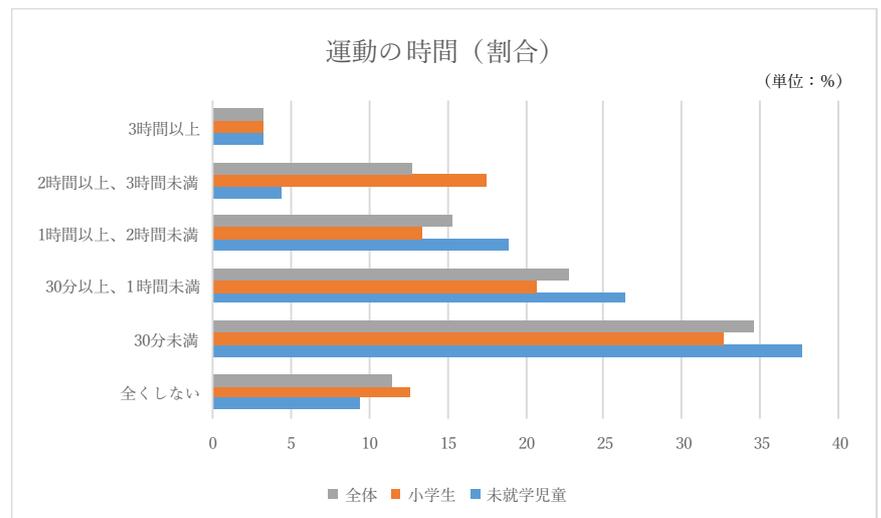
【メディアに触れる時間の目安】(北海道教育委員会作成：リーフレット「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える」より抜粋)

メディア等に触れる限度の時間は、1日合計2時間以内が目安です。家庭での約束を決めて十分な学習や睡眠の時間を確保しましょう。

運動の時間

○未就学児童については、90.6%、小学生については、87.4%の家庭が「運動の時間」を確保しています。

未就学児童・小学生とも運動の時間を確保していますが、活動時間は「30分未満」が最も多くなっています。



まとめ

生活リズム実態調査の結果は、昨年度の実施と比較して大きな変化はみられませんでした。

今回の実態調査で、ご家庭や学校などでの指導のもと、既に良い生活リズムが確立している子どもが多いことが分かった反面、一部ではありますが、深夜まで起きている子どもや本の読み聞かせや家庭学習、運動を全くしない子ども、ゲームやスマートフォンにおいては依然として4時間以上メディア等に触れている子どもが見られます。

また、自由記述において、各家庭では早ね早起きの励行や食事を含めた家族団らんの時間、スマートフォンやゲームの利用にあたっては家庭独自のルール設定をするなど工夫が見られる一方、スマートフォンやタブレットなどのメディアの利用時間の長さや規則正しい生活リズムの定着に悩みを抱えておられる保護者の意見が多くありました。

今回の分析結果とお子様の生活習慣を見比べ、規則正しい生活と自主性・計画性を身につけられるよう、ご家庭でも規則正しい生活リズムの定着を目指した取組をお願いします。

お子さんの生活リズムについての自由記述 (家庭で工夫していることや気になっていること)を一部抜粋して掲載しております。

1. 未就学児童

(1) 家庭で工夫していること

①早ね早起きに関すること

- *眠い時に寝かせる。
- *寝る前のルーティンを同じにしてすぐに寝れるようにしている。
- *親も子どもの手本となるよう早ね早起きや食事のリズム・内容を気にする。
- *夜、寝つきが悪いので、なるべく公園に連れていくようにしている。(夏限定) 土日は遊ばせる場所がないため困っている。
- *親も21時には一旦、布団に入り部屋を暗くして、子どもを寝かせるようにしている。
- *早ね早起きを心がけ、時間がある時に図書館へ行き、本を借りてきて寝る前に1~2冊本人に好きな絵本を選んでもらい読んで寝ている。
- *登園の準備や帰宅後の流れは、毎日同じルーティンで動くようにしている。
- *朝の幼稚園準備などスマホのアラームを順番に設定して鳴らしている。

②食事に関すること

- *なるべく同じ時間にご飯を食べる。

③スマホ・ゲーム等のメディアに関すること

- *テレビ・ゲームやスマホなどの時間を決めている。
- *就寝前には端末をみせないようにしている。
- *スマホやアニメの時間は短く、会話や絵本の時間をできるだけ長くしている。
- *ゲームやYouTubeの視聴時間は帰宅後から夕食ができるまでと決めている。
- *スマホは基本的に見せない。休日でも家にこもらないようにしている。
- *ゲームは家族みんなが揃う休日に家族で楽しめるもので遊んでいる。YouTubeは見せない。図書館で借りた本のコーナーを本棚につくり、いつでも読めるようにしている。
- *子どもがいるときはテレビや携帯を見ない。
- *平日はタブレットを使用しないようにしている。寝る前になぞなぞ本を読んでいる。
- *決めごとを作って、それを終わらせなければゲームやスマホなどができないルールにしている。
- *YouTubeはだらだら見せないで、声かけをしておもちゃ遊びや親と遊ぶ時間に切り替えるようにしている。
- *テレビを見る時間を減らして、身体を使って遊ぶ時間を増やすようにしている。
- *食事の際はテレビを見ない。
- *就寝30分前には、テレビを消すようにしている。
- *テレビでYouTubeを見れるが、パスワード設定をした。見たい時には1~2時間くらいは見ってしまうが、パスワード設定をするようになって頻度が減った。
- *YouTubeの時間を決めて、それ以外は自分で遊ぶか勉強するかを子ども自身に決めてもらっている。

④その他に関すること

- *夜、必ず本を読んでいる。

- *身体を動かす時間をできるだけ作るようにしている。
- *絵本は定期的に図書館に借りに行きます。兄弟で読み聞かせあったり、保護者以外でも家族間での関わりのツールに活用している。
- *知育おもちゃで遊んだり、なるべく外に出て散歩したり、身体を動かしている。
- *休日は全力で子どもと遊ぶ。ほぼ一日中、外の時もある。

(2) 気になっていること

①早寝早起きに関すること

- *夜、寝るのが遅いので早めに寝て、朝早く起きれるようにしたい。
- *朝、すっきりと起きれない。
- *寝つきに時間がかかる。
- *休みの日の昼寝の時間がバラバラになってしまう。
- *仕事があるとなかなか早く寝かせられない。
- *就寝時刻が兄弟につられて遅くなりがちなことや上の兄弟の習い事や勉強のサポートで忙しくて下の未就学児との時間（本の読み聞かせなど）が十分に取りにくいこと。
- *寝る時間になったら部屋の明かりを暗くして眠りを促しているが、なかなか遊びが止められず寝る時間が家族の中で一番遅い。

②スマホ・ゲーム等のメディアに関すること

- *寝る前のメディアは止めたい。
- *YouTubeの時間を短くしたい。
- *タブレットで動画を見ていて、ご飯やお風呂の時間に準備するように促すも切り替えが上手にできない。端末を取り上げようとするとう癩を起こす。
- *テレビをずっと見ていたいと言う。
- *自分のスマホ時間を短くして、子どもと触れ合う時間を作らなければならないと思うが、なかなかうまくいかない。
- *子どもにタブレットをおしまいと言うと泣くのをやめさせたい。
- *なるべく電子機器を使いたくないが、なかなかそうもいかない。
- *家事をしているときはテレビに頼ってしまう。

③食事に関すること

- *ミルクを飲む時間帯が変わりやすい。

④その他に関すること

- *家事の時間にあまり子どもとふれ合うことができない。
- *1日にどのくらい身体を動かして遊ばばいいか悩んでいる。
- *冬の屋内で身体を動かす遊びができる場所がないこと。外遊び以外の選択肢が少ないこと。
- *毎日の運動の時間を確保するのが難しい。

2. 小学生

(1) 家庭で工夫していること

①早寝早起きに関すること

- *就寝30分前までに布団に入る。

- *睡眠を十分にとるように心がけている。
- *早ね早起きを心がけ、家族団らんの時間を多くしている。
- *家族みんな一緒にの時間に寝る。
- *十分な睡眠時間を確保した上で、朝勉強を習慣に取り組んでいきたい。
- *寝るのが遅くなっても、次の日の朝はいつも通りの時間に起こすようにしている。
- *自分が規則正しい生活をする と必然的に家族みんなが規則正しくなっている。
- *今までは19時ごろの夕食だったが、習い事もあり17時すぎに食べるようになったからか、朝がすっきり起きれるようになった。
- *早ね早起き、運動とピアノと家庭学習は毎日する。
- *寝る時間は必ず守るように伝えている。
- *早ね早起きをアラームで知らせて、自分で寝起きするように心がけている。
- *一緒に朝学習をする。
- *夕食や入浴、就寝などは時間を決めて毎日同じ時間になるように生活リズムが狂わないようにしている。
- *少しでも早く寝かせられるように、夕食の時間を早めるなどの工夫をしている。

②食事に関すること

- *家族で食事をきちんと摂るようにしている。
- *夕食の後、入浴するなどのルーティンを崩さないようにしている。
- *朝食に時間がかかるので、ゆっくり1時間程度かけて食べる時間を確保している。
- *寒くなってくると、朝食は必ず温かいものを摂らせる。運動前後はアミノ酸、クエン酸、たんぱく質を摂らせる。鉄分サプリを摂取している。ゲームや動画は見てもいいが、食事や睡眠・入浴など生活リズムを最優先でと言いつけて聞かせている。
- *食事中はテレビ等をつけないで会話しながら食べている。
- *ご飯が食べきれないほど、お菓子を食べないように時間や量を自分で考えて調整させている。
- *しっかり食べる、しっかり睡眠をとる。
- *服薬時間に応じて、飲食時間を考慮している。
- *朝食は自分で作る。
- *3度の食事と早ねをするようにしている。
- *習い事で家にいる時間が少ないので、休みの日はできるだけ一緒にご飯を食べたりしている。
- *鉄分を多めにとること。

③スマホ・ゲーム等のメディアについて

- *スマホ・タブレットやゲームなどの時間を決めている。
- *視力も落ちているため、なるべく動画視聴を短めにしたいが、参考になる動画もあるため、うまく使うように心がけている。なるべく一人ではなく親と一緒に見るようにしている。
- *YouTubeや動画などをみる時間が長くないように本を読む時間と一緒に公園へ行ったり、ランニングする時間を作るようにしている。
- *家にテレビを置いていない。
- *タブレットは30分使用したら、30分休憩することを約束している。
- *子ども自身、ゲームやメディアにのめり込みすぎてはいけないという意識が強い。そのため、本人からの提案で、ゲームの時間を決めてタイマーを利用することで、読書や他の趣味とのバランス

スを取ることに成功している。

- *小学生でスマホは持たせない。ゲームは平日30分以内、休日は1時間までと決めている。やるべきことを終わらせないとゲームはできない。
- *寝ながらゲームをしないようにしている。
- *家にいるとゲームやYouTubeの時間が多くなってしまうので、なるべく外に連れて出るようにしている。地域のイベントや近隣市町村の図書館のイベント、動物園や科学館、天文台や博物館のほか、高校・大学・専門学校の学校祭など利用している。
- *スマホやYouTube、ゲームなどはさせないようにして基本的には外遊びをすることが多い。また、学童保育を利用しているのでそういった面でも生活リズムが安定している。
- *テレビやゲームを利用した時間と同じだけ、テレビを見ない時間を設けるようルールにしている。
- *ゲームは親がいるときのみで30分と時間制限をしている。今のところ守っている。
- *ゲームや動画視聴は、宿題や翌日の準備が終わってから決められた時間だけにしている。
- *スマホなどはなるべく使わせない。YouTubeなどですぐ調べさせない。
- *長時間ゲームやYouTubeを見ないように、声かけをしている。
- *テレビやゲームの時間を減らして身体を使って遊ぶ時間を増やすようにしている。
- *ゲームの時間を設定している。平日はゲームをしないようにしている。
- *家ではスマホやゲームをさせていない。本人も外で遊んだり体を動かして遊ぶのが好きなので外遊びを優先させている。
- *動画は見放題にならないように時間で消えるように設定している。
- *スマホの利用時間を決めている。ゲーム機やスマホは寝室に持ち込まない。
- *勉強以外の時間はゲームの時間にしたいと思っているようなので、1日になるべく色々な種類の学習を少しずつやるように課題を与えている。

④その他に関すること

- *毎日、トレーニングできる環境をリビングに作る。
- *30分だけでも勉強させるようにする。
- *習い事の勉強や練習はなるべく一緒にするようにしている。
- *朝食前、時間があれば身体を少し動かすようにしている。
- *帰宅後は必ず宿題を終えてから遊ぶなどルールを決めている。

(2) 気になっていること

①早ね早起きに関すること

- *寝る時間が遅いことが気になる。習い事で帰宅が遅い日はなおさら就寝時間が遅いことも心配。
- *寝る時間がバラバラなのが気になる。
- *朝学習を目標にしているが、計画通りにいかないため辿り着かない。
- *なるべく早く就寝するよう声をかけるが、なかなか寝付けないことが多い。

②食事に関すること

- *給食が足りないので補食をとるようにしているがバランスが難しい。

③スマホ・ゲーム等のメディアについて

- *ゲームやスマホのルールが守れない。
- *ゲームの時間を制限しているが、テレビで動画を見たりしているため、制限が難しい。

- *ゲームやテレビの時間を自分でコントロールできない。ルールを決めても大人がいないと守らない。
- *ゲームやSNSの時間が長いので、運動を多くしたいが運動したがない。
- *最初は厳しくメディアの制限をしていたが、管理する親も四六時中監視することができない。次第に制限がゆるくなってしまうのが現状で、一度緩めた制限をもとに戻すのは容易ではない。
- *ゲームにYouTubeなど、暇があれば見ているので別の趣味などで時間を使って欲しい。
- *SNSで友達とつながりがあるため、なかなか制限しづらい。
- *なるべく電子機器に頼りたくないが、なかなかそうもいかない。
- *スマホやYouTubeはなるべく見せないようにしている。特にアダルト系の広告には気をつけているが、昨今ではどこにでも出てくるので本当に困っている。
- *寝る前のスマホの利用が気になる。
- *ゲームやYouTubeを中心に考えようとするのが気になる。
- *勉強中、音楽を聴いたり、YouTubeをつけながら勉強することがあるのが気になる。
- *友達や周囲の子どもたちがゲームやメディアの話題でしか繋がっていないので、子ども自身はそれほどコンテンツに興味がないにもかかわらず、疎外感や焦りを感じているようで困っている。
- *友達からくるLINEの言葉遣いについて話し合っている。

④その他に関すること

- *本を読ませたい。
- *やるべきことを先にやるように話している。
- *家庭学習の時間を作りたいが、なかなか作れない。
- *運動がなかなかできない。
- *勉強に取り組むまでに時間がかかる。
- *学校の宿題は晩ご飯前に終わらせるように声かけをしているが、やらない日が多い。
- *1日にどのくらいの時間、身体を動かして遊べばいいのか悩んでいる。
- *なかなか家庭学習の時間が定着できない。