

## 令和7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7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けると幸いです。

士別市教育委員会

### 分析結果

調査期間：令和7年10月20日（月）～  
11月16日（日）まで

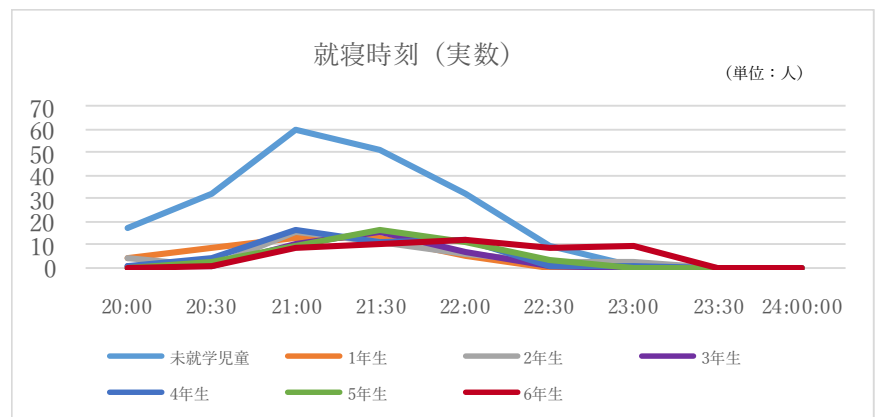
	調査対象者数	回答者数	回答率	備考
保育園・幼稚園	296	202	68.2%	7園
小学校	543	254	46.8%	6校
合計	839	456	54.4%	13施設

調査内容：睡眠時間、朝ごはん、  
本との触れ合いの時間・家庭学習、  
スマホ・タブレットの所有、  
利用実態、運動の時間

### 睡眠時間

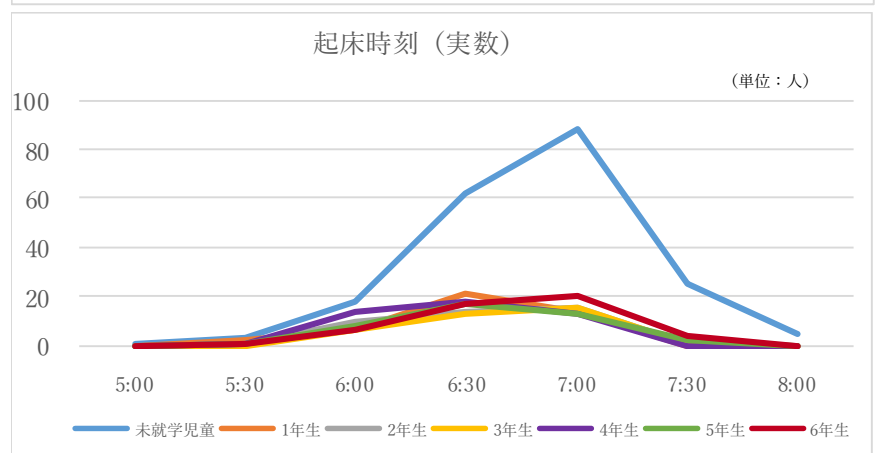
#### （1）就寝時刻

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。



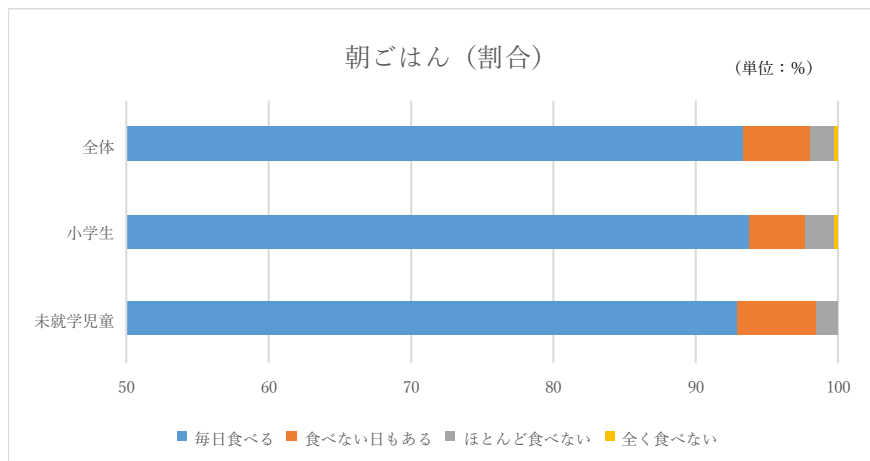
#### （2）起床時刻

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必要が必要です。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。

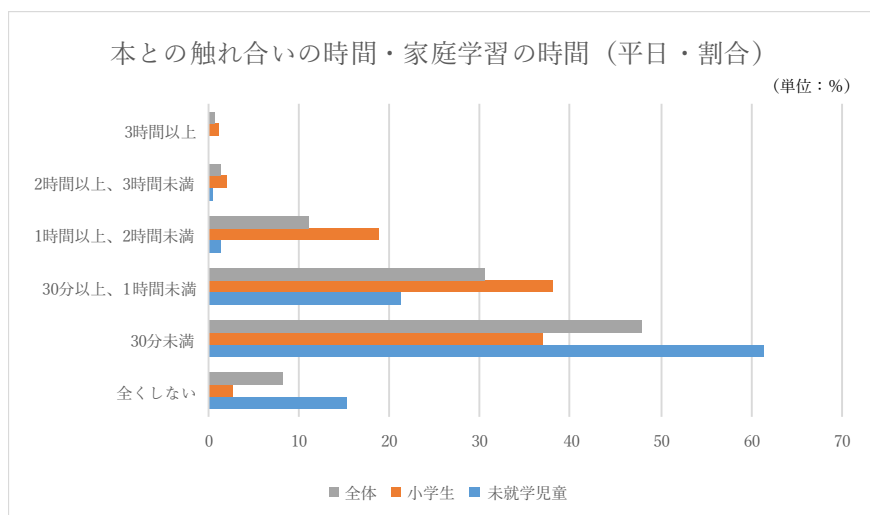


## 本との触れ合いの時間・家庭学習

○「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。

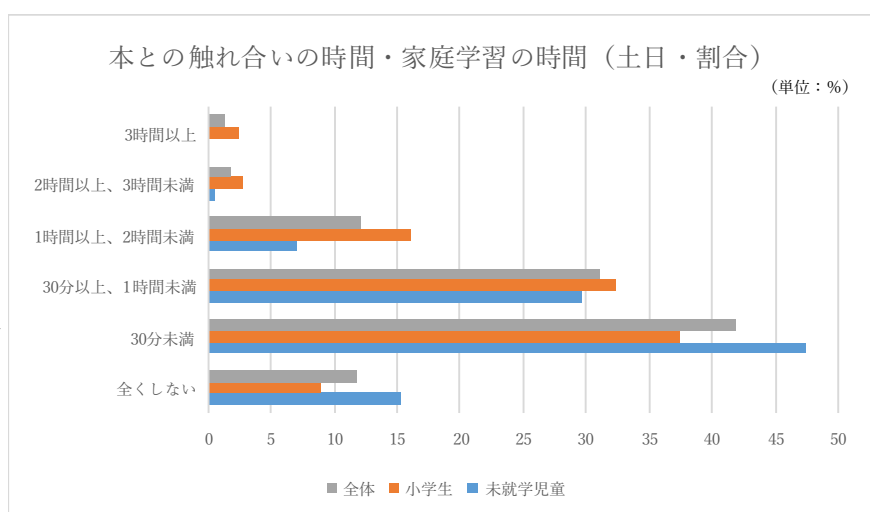
### （１）平日

未就学児では約16%の家庭で「本との触れ合いの時間」が「全くない」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39%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

本の触れ合いの時間又は家庭学習を「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

## スマホ・タブレットの所有、利用実態

### (1) 所有状況

未就学児では、約 20%、小学生では、約 31%の保護者が「持たせている」と回答しています。

### (2) 利用時間

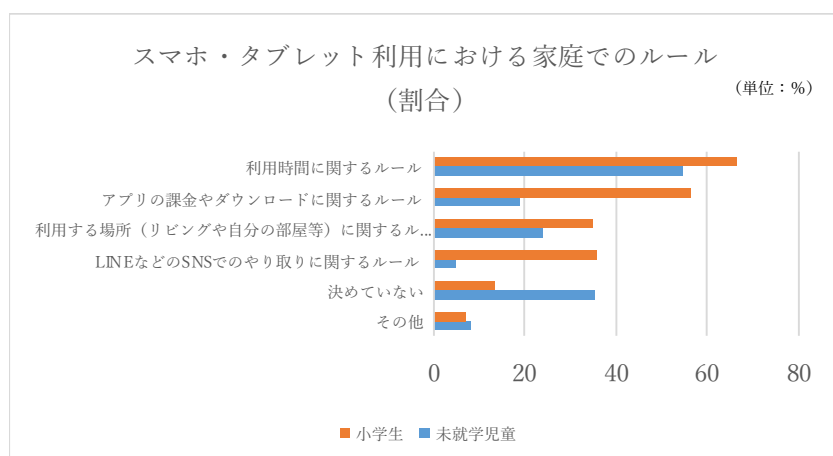
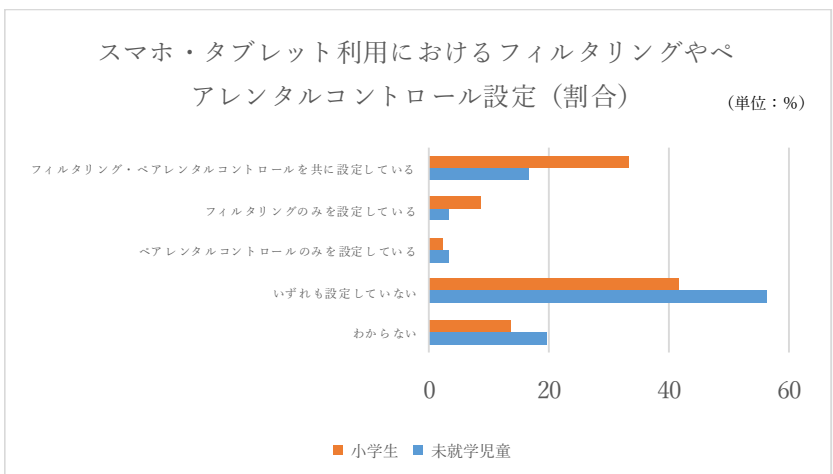
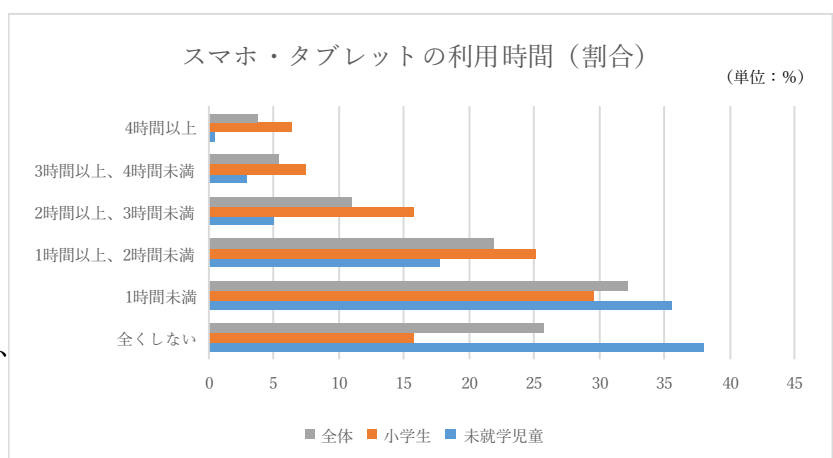
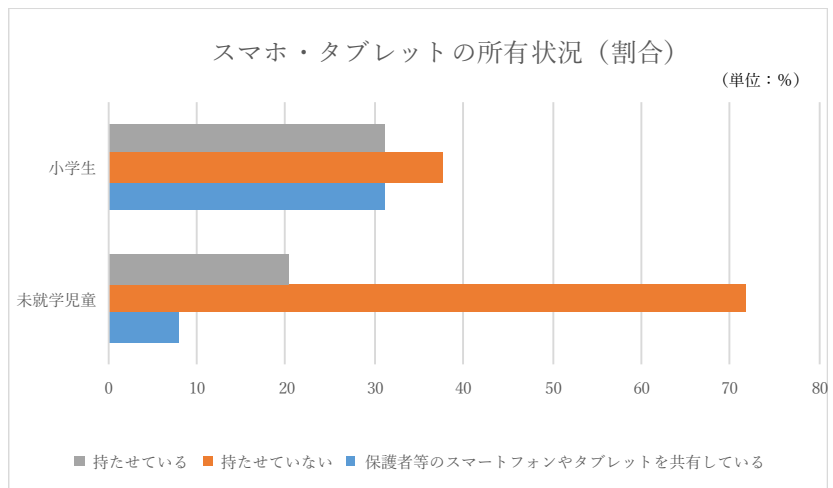
全体では「1 時間未満」が 32.2%、次に「1 時間以上、2 時間未満」が 21.9%となっています。  
なお、北海道教育委員会が定める目安の「2 時間以内」を越える「2 時間以上」が全体では 20.2%を占めています。

### (3) 利用における設定

全体では 48.2%がフィルタリングやペアレンタルコントロールのいずれも設定していないと回答していることから、スマホ・タブレット利用に関するトラブル防止には、保護者が利用環境を整えてあげることが必要と思われます。

### (4) 家庭でのルール

未就学児童、小学生ともに「利用時間に関するルール」がそれぞれ 54.4%、66.5%と最も多くなっています。  
利用時間の制限は、過度な利用を抑制する効果が期待でき、スマホやタブレットへの依存防止や睡眠時間確保等、生活リズム改善にもつながると思われます。

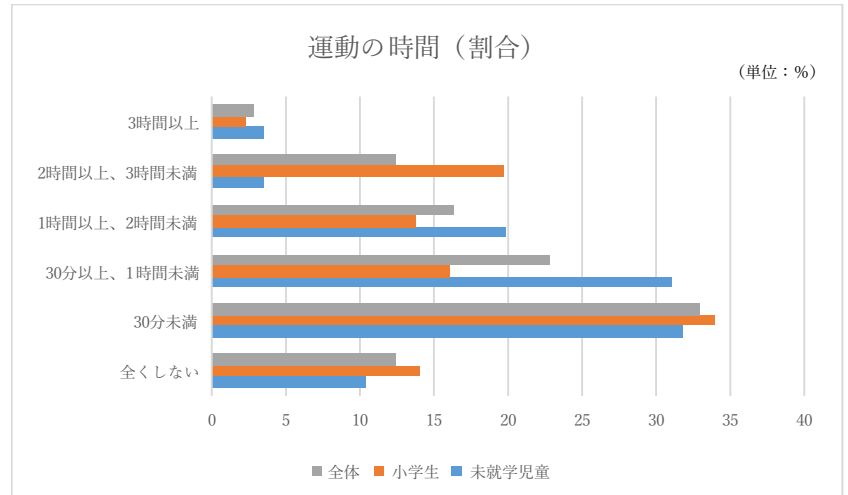


【メディアに触れる時間の目安】(北海道教育委員会作成：リーフレット「時間の目安を決めて子どもの生活リズムを整える」より抜粋)

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、89.6%、小学生については、85.9%の家庭が「運動の時間」を確保しています。  
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、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、夜遅くまで起きている子どもや本との触れ合いの時間の確保や家庭学習、運動を全くしない子ども、スマホ・タブレット利用においては依然として4時間以上メディア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のふれあいの時間、スマホやタブレットの利用方法にあたっては、各家庭でルール設定をするなど工夫が見られる一方、スマホやタブレットのメディアの利用時間の長さや安定した生活習慣の確立に悩みを抱えてい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・食事に関すること

\*就寝時には必ず読み聞かせを行い、入眠のルーティン化をしている。冬期間の活動量の低下が気になる。

\*時計を見る癖をつけ、自分で寝る時間になったら歯を磨き寝るようにしつけている。

\*寝る前にゆっくり絵本を読む時間を設けて、スムーズに入眠できるようにしている。

\*朝ごはんはしっかり食べるようにしている。牛乳を朝コップ一杯は飲むようにしている。

##### ②スマホ・タブレットのメディアに関すること

- \*タブレットは親が家事をしている時に使用してもらう。
- \*タイマーをかけての動画視聴、寝る前は必ず絵本を読む。
- \*寝る前はタブレットやスマホの使用をしない。
- \*タブレット端末は制限時間を決めている。保育園休みの日は、ほぼ外で遊ぶ事が多い。
- \*タブレットを使える時間と場所を決めている。
- \*動画視聴内容や時間を決めている。

### ③その他に関する事

- \*絵本や図鑑は届く位置に置き、自分で見られるようにしておく。
- \*なるべく一緒に遊ぶようにしている。
- \*寝る前に、絵本の読み聞かせや今日の出来事を、振り返ってお話ししている。
- \*図書館を利用し、本に触れ合う時間を作っている。
- \*睡眠、食事、運動、タッチケアなどのコミュニケーションは毎日とるように気をつけている。
- \*動画視聴などをやめて欲しい時は、声をかけたら自分で電源をオフするまで待つようにしている。  
自分でやめれるようになってほしいため。
- \*お家遊びができる粘土やハサミで紙をきる遊びをしている。
- \*できるだけスマホを見る時間を少なくしたいので、一緒に絵本を読んだり散歩に行っています。
- \*おもちゃで遊んでもらえるようにパズルやブロックなどを置いてある。
- \*体を使った遊びをするようにしている。

## (2) 気になっている事

### ①早寝早起き・食事に関する事

- \*早く寝かせたいが、昼寝との兼ね合いが上手くいかず寝るのが遅くなってしまう。
- \*本人のスポーツ習い事や上の子の生活リズムにつられがちで就寝時間が遅くなるのでなるべく早く寝かせたいです。
- \*早寝早起きのリズムをつけたいがなかなか出来ない。
- \*食事の時短のために、母親は家事や身支度をしながら食べることがあるので、子供も食事に集中できないのが気になっている。

### ②スマホ・タブレットのメディアに関する事

- \*スマホを見る時に画面と近い。
- \*スマホの利用時間を決めてもなかなか守ってくれない。

### ③その他に関する事

- \*日々の生活が忙しく、なかなか絵本にふれあったり、幼稚園の活動以外で運動させたり出来ていないです。他のご家庭がどうやって時間を捻出しているのか気になる。

## 2. 小学生

### (1) 家庭で工夫している事

#### ①早寝早起きに関する事

- \*就寝時間や起床時間は、休みの日も極力変えないようにしている。
- \*就寝1時間前にはゲームやテレビ視聴を控えるようにしている。
- \*毎日決まった時間に起床就寝できるように、時計を気にさせている。
- \*8時間は睡眠が確保できるようにしている。

\*未就学児の兄弟もいるため、何時までに布団へ行くと絵本を読めるなど決めて早めの就寝を心がけている。

## ②食事に関すること

\*食事はなるべく皆揃って食べる。

\*3食きちんと食べるようにする。

\*なるべく一人でご飯を食べることがないようにする。

\*朝食は栄養のバランスを考えて用意し、家族で摂るようにしている。

\*朝ご飯をしっかり食べないと1日頭が働かない事を伝えている。

\*ご飯はみんなで食べるようにして、学校での様子などを話したりするようにしている。

\*朝食は必ず食べ、睡眠時間の確保に努めている。

## ③スマホ・タブレットのメディアについて

\*スマホでの動画視聴も朝と晩で時間を決めていて、キッチンタイマーやスマホのタイマーを使って長時間にならないようにしている。

\*スマホは土日のみ使用可にしている。

\*なるべくスマホは使わず天気の良い日は外で遊ぶようにしている。

\*タブレットを見る時の姿勢が悪くならないように、画面との距離をとるようにしている。

\*宿題や勉強を終えてからではないと、スマホやYouTubeは利用できない、また時間も決めている。

\*タブレットの利用時間が長くなりそうな時に声をかけたり、寝つきの悪い時は悩み事などを聞いたりしている。

\*就寝前はタブレットを見せない。

## ④その他に関すること

\*好きな事をしたい時には、その前に自分のやらなきゃいけない事(翌日の学校の準備、宿題、家庭学習等)をやり終えてから好きな事をさせている。

\*生活のリズムが一定になるように意識していて、何時にはこれをする、何時までにはこれを終わらせるといったようにルールを決め、習慣になるようにしている。

\*時計を見て予定して行動できるように、タイマーなどを活用して、親が言わなくても早い行動が出来るようにしている。

\*スマホやゲームの時間を減らす為、家族でトランプや一緒に映画をみたりする時間を作っている。

## (2) 気になっていること

### ①早ね早起き・食事に関すること

\*朝起きるのに時間がかかる。

\*寝る時間をもう少し早くしたいが、なかなか難しい。

\*習い事で寝る時間が遅くなってしまう。

\*朝食は自分の好きなものを自分で用意させているが、栄養の偏りが気になっている。

### ③スマホ・タブレットのメディアについて

\*YouTubeを見る時の内容や時間。

\*気づいたらスマホを触っている。

\*YouTubeを見出すと何度声をかけても中々やめられない。

\*休日はテレビやタブレットを見る時間が長くなるので、なるべく外に出るようにしたい。

\*タブレット授業が増えているため、自宅でのスマホ使用時間が気になる。

④その他に関すること

\*もっと運動の時間をもってほしい。

\*少年団に入っているが、休みの日は運動していないので、体力がやや心配。

令和 8 年 1 月発行 士別市教育委員会社会教育課

士別市家庭教育推進員

〒095-8686 士別市東 6 条 4 丁目 1 番地（電話 26-7308）