

# 令和5年度「早寝早起き朝ごはん」 生活リズムチェックシートによる調査結果



令和5年10月  
高松市教育委員会

## 目 次

1	調査の概要、分析結果等	1
2	学年ごとの目標達成状況	
(1)	小学校1年生	3
(2)	小学校2年生	4
(3)	小学校3年生	5
(4)	小学校4年生	6
(5)	小学校5年生	7
(6)	小学校6年生	8
(7)	中学校1年生	9
(8)	中学校2年生	10
(9)	中学校3年生	11
3	項目ごとの目標達成状況	
(1)	就寝時刻、起床時刻	12
(2)	デジタル機器使用時間、朝ごはん	13
(3)	運動	14
4	生活リズムチェックシート	
(1)	小学校(1年生～3年生)	
(2)	小学校(4年生～6年生)	
(3)	中学校(1年生～3年生)	

## 1 調査の概要等

### (1) 事業の目的

子どもたちの生活習慣の現状を把握するとともに、本調査の結果を分析・活用することで、基本的な生活習慣づくりの定着を図るもの。

### (2) 調査項目

小学校1～3年生	就寝時刻	起床時刻	デジタル機器 使用時間	朝ごはん	運動時間	5項目
小学校4～6年生						
中学校1～3年生						

※昨年度調査項目(8項目)から、お手伝い、宿題・勉強・学習、読書の3項目を削除し、上記の5項目について調査した。

### (3) 実施期間

令和5年5月22日(月)～5月28日(日)(7日間)

### (4) 対象

高松市立小学校の児童 21,660人 高松市立中学校の生徒 10,660人 計 32,320人

### (5) 回収率

小学生 89.7%(19,431人) 中学生 76.5%(8,157人) 計 85.4%(27,588人)

※(参考)令和4年度 小学生 90.6% 中学生 80.0% 計87.1%

## 2 回収した調査票の分析結果(各調査項目の目標達成状況)

### (1) 調査項目別の目標達成率 ※( )書きは、令和4年度結果

各調査項目の目標達成率は、下表のとおり。

※目標に対して、1週間(7日)のうち、4日以上「できた」場合を「目標達成」とした。

調査項目	小学校1～3年生	小学校4～6年生	中学校1～3年生	合計	前年度との比較
就寝時刻	82.2% (79.4%)	79.8% (77.9%)	77.7% (76.5%)	80.0% (78.0%)	2.0%
起床時刻	90.3% (89.4%)	89.7% (89.9%)	89.7% (90.1%)	89.9% (89.8%)	0.1%
デジタル機器 使用時間	80.7% (80.0%)	76.4% (76.5%)	74.8% (78.6%)	77.4% (78.4%)	△1.0%
朝ごはん	98.3% (98.6%)	97.6% (97.3%)	95.6% (95.9%)	97.3% (97.3%)	0%
運動時間	86.6% (81.7%)	81.0% (78.6%)	84.0% (80.0%)	83.9% (80.1%)	3.8%
全体 計	87.6% (85.8%)	84.9% (84.0%)	84.4% (84.2%)	85.7% (84.7%)	1.0%

※「全体 計」については、今年度調査項目とした5項目に関して、昨年度の同項目との合計と比較したもの。

### (2) 調査項目別の分析結果等

項目	分析結果等
1 就寝時刻	起床時間に比べ、目標達成率は10%程度低くなっているが、昨年度と比較して改善傾向が見られる。
2 起床時刻	概ね90%前後で推移しており、登校時間に合わせて毎日規則正しく起床できている。
3 デジタル機器使用時間	インターネット等の普及に伴い、子どもたちがデジタル機器を利用する時間が長くなっていることなども影響し、目標達成率は前年度を1.0%下回り、令和元年度以降、低下傾向が継続している。
4 朝ごはん	前年度と同率で、高い達成状況を維持している。
5 運動時間	イベントや行事、部活動等の再開に伴い、前年度を3.8%上回り、コロナ禍以前の状況に戻りつつある。

(3)総括

調査した5項目中「デジタル機器使用時間」を除く4項目の達成率は、前年度と同率または前年度を上回る結果となった。このことの一因として、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へと移行され、コロナ禍前の日常に戻りつつあることが影響していると考えられる。特に「運動」はその傾向が顕著である。

一方で、「デジタル機器使用時間」の項目に関して、子どもたちにとってスマートフォンやタブレットが身近な存在となり、学年が上がるにつれ、家庭でそれらに触れる機会が増えることから、目標達成率が低くなる傾向にある。また、子どもたちが夜遅くまで、スマートフォン等を使用する機会も増加傾向にあると考えられ、このことが起床時刻の目標達成率の低下にも影響していると推測できる。

「早寝早起き朝ごはん運動」の啓発と併せて、平成26年度から実施している本調査も10年目を迎え、子どもたちや保護者にとって規則正しい生活リズムを身に付けるための動機付けとして、浸透しつつある。特に、小学6年生及び中学3年生の朝食摂取率の項目に関しては、単純には比較できないものの、全国学力・学習状況調査の全国(公立小学校)及び香川県(公立小学校)に比べ、高い数値となっている。

社会情勢の変化に伴い、子どもを取り巻く環境は目まぐるしく変化しており、子どもたちの生活スタイルにも影響を及ぼしている。このような中、子どもたちが自らの生活習慣を見つめ直すきっかけとし、望ましい生活習慣の自主的な形成・確立をしていくために、今後においても、本調査の継続はもとより、効果的な啓発活動を実施することで、子どもたちにとって望ましい生活リズムを整えていく必要がある。

参考 「朝ごはん摂取率」に係る全国、香川県、本市の状況

令和5年度の本市の小学6年生の朝食摂取率は、「毎日できた」は前年度と同程度、「毎日できた」と「概ねできた(どちらかといえば、している)」の合計は前年度よりも上回った。

中学3年生の朝食摂取率は、「毎日できた」、「毎日できた」と「概ねできた(どちらかといえば、している)」の合計がともに前年度を上回った。特に、「毎日できた」は大幅に上回っている。

なお、全国(公立小学校)及び香川県(公立小学校)も同様に前年度の朝食摂取率を下回っている。

【小学6年生の朝食摂取率】

回答区分	実施年度	全国学力・学習状況調査 実施日：R5. 4. 18		高松市(本調査) 実施期間：R5. 5. 22～5. 28
		全国(公立小学校)	香川県(公立小学校)	
「毎日朝食を食べている」	令和3年度	85.8%	85.1%	86.7%
	令和4年度	84.9%	84.0%	85.3%
	令和5年度	83.7%	82.5%	85.2%
「毎日朝食を食べている」+「概ね朝食を食べている(どちらかといえば、している)」	令和3年度	94.9%	94.3%	97.1%
	令和4年度	94.4%	94.2%	95.8%
	令和5年度	93.9%	93.5%	96.8%

【中学3年生の朝食摂取率】

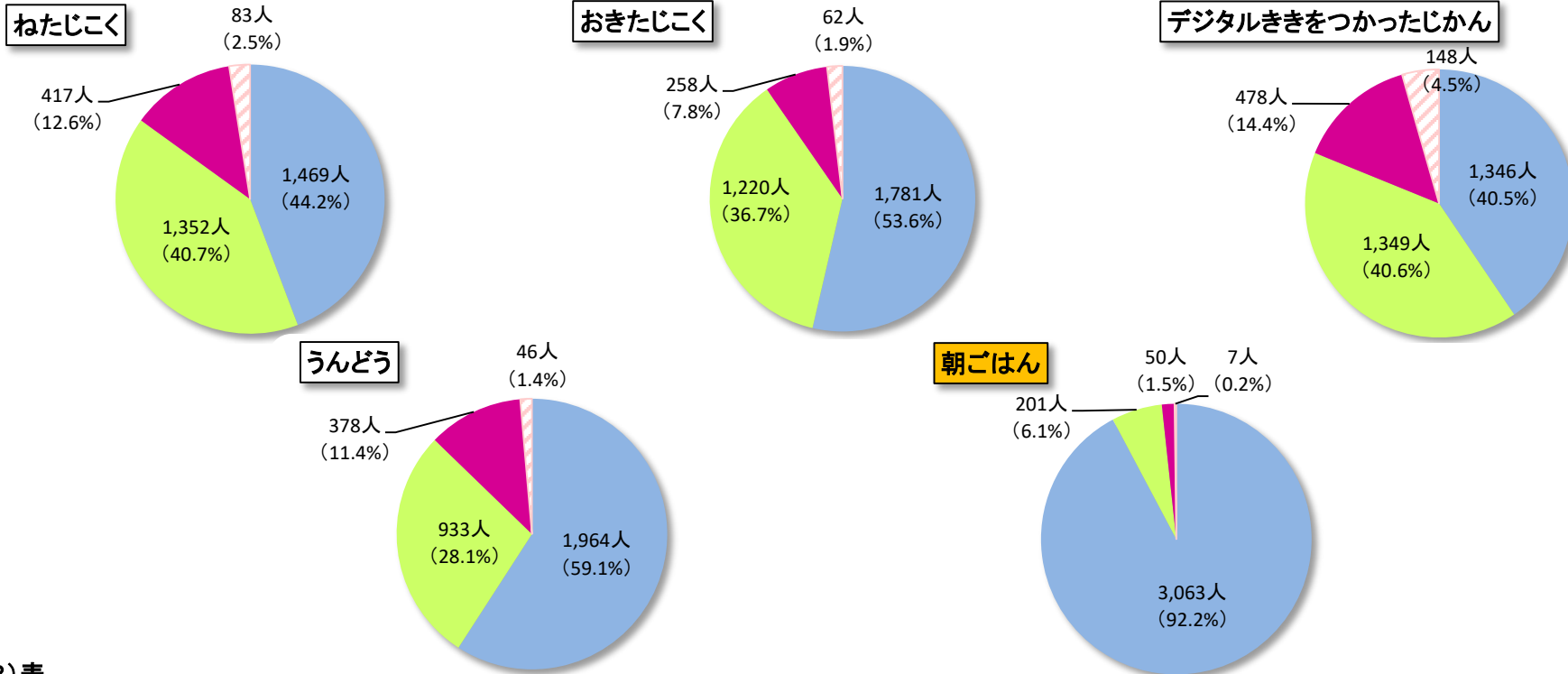
回答区分	実施年度	全国学力・学習状況調査 実施日：R5. 4. 18		高松市(本調査) 実施期間：R5. 5. 22～5. 28
		全国(公立中学校)	香川県(公立中学校)	
「毎日朝食を食べている」	令和3年度	81.8%	82.1%	82.7%
	令和4年度	79.9%	79.6%	81.2%
	令和5年度	78.6%	78.5%	85.3%
「毎日朝食を食べている」+「概ね朝食を食べている(どちらかといえば、している)」	令和3年度	92.8%	93.4%	95.6%
	令和4年度	91.9%	92.1%	94.5%
	令和5年度	91.2%	91.1%	94.9%

# 【小学校 1年生】 生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

小学1年生では、「①毎日できた」の割合が最も高かった項目は「朝ごはんをたべた」(92.2%)で、他を大きく引き離しており、「②概ねできた」(6.1%)と合わせると98.3%と非常に高くなっている。一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタルききをつかったじかん」で、4.5%(148人)、次いで「ねたじこく」2.5%(83人)であった。

## (2)円グラフ



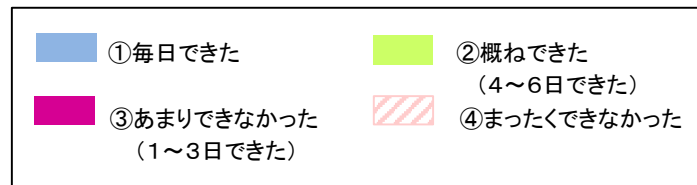
## (3)表

	ねたじこく		おきたじこく		デジタルききをつかったじかん		うんどうをした		朝ごはんをたべた	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	1,469	44.2%	1,781	53.6%	1,346	40.5%	1,964	59.1%	3,063	92.2%
②概ねできた (4~6日できた)	1,352	40.7%	1,220	36.7%	1,349	40.6%	933	28.1%	201	6.1%
③あまりできなかった (1~3日できた)	417	12.6%	258	7.8%	478	14.4%	378	11.4%	50	1.5%
④まったくできなかった	83	2.5%	62	1.9%	148	4.5%	46	1.4%	7	0.2%
合計	3,321	100.0%	3,321	100.0%	3,321	100.0%	3,321	100.0%	3,321	100.0%

※参考

①毎日できた +	2,821	84.9%	3,001	90.3%	2,695	81.1%	2,897	87.2%
②概ねできた								

	3,264	98.3%
--	-------	-------



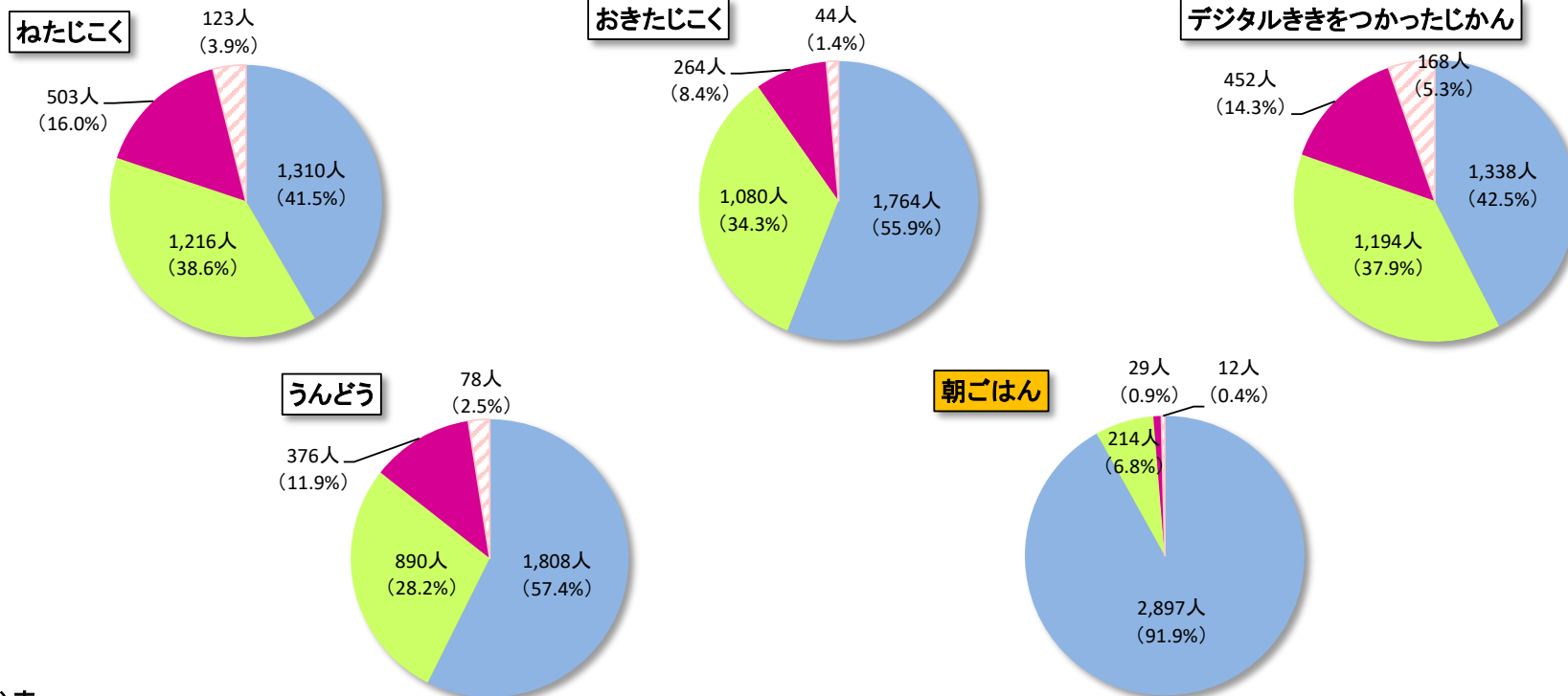
※・市内小学1年生の調査児童数 : 3,455人  
 ・うち回答があった児童数 : 3,321人 (96.1%)

# 【小学校 2年生】生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

小学2年生については、「朝ごはんをたべた」項目の ①毎日できた が91.9%で②概ねできた の6.8%を合わせると98.7%となり、非常に高いものとなっている。一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタルききをつかったじかん」で、5.3%(168人)であった。

## (2)円グラフ

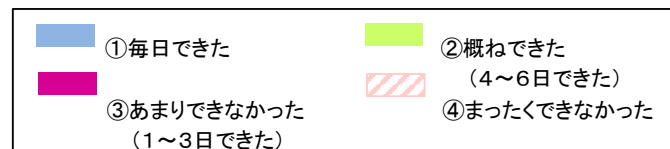


## (3)表

	ねたじこく		おきたじこく		デジタルききをつかったじかん		うんどうをした		朝ごはんをたべた	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	1,310	41.5%	1,764	55.9%	1,338	42.5%	1,808	57.4%	2,897	91.9%
②概ねできた (4~6日できた)	1,216	38.6%	1,080	34.3%	1,194	37.9%	890	28.2%	214	6.8%
③あまりできなかった (1~3日できた)	503	16.0%	264	8.4%	452	14.3%	376	11.9%	29	0.9%
④まったくできなかった	123	3.9%	44	1.4%	168	5.3%	78	2.5%	12	0.4%
合計	3,152	100.0%	3,152	100.0%	3,152	100.0%	3,152	100.0%	3,152	100.0%

※参考

①毎日できた + ②概ねできた	2,526	80.1%	2,844	90.2%	2,532	80.4%	2,698	85.6%	3,111	98.7%
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



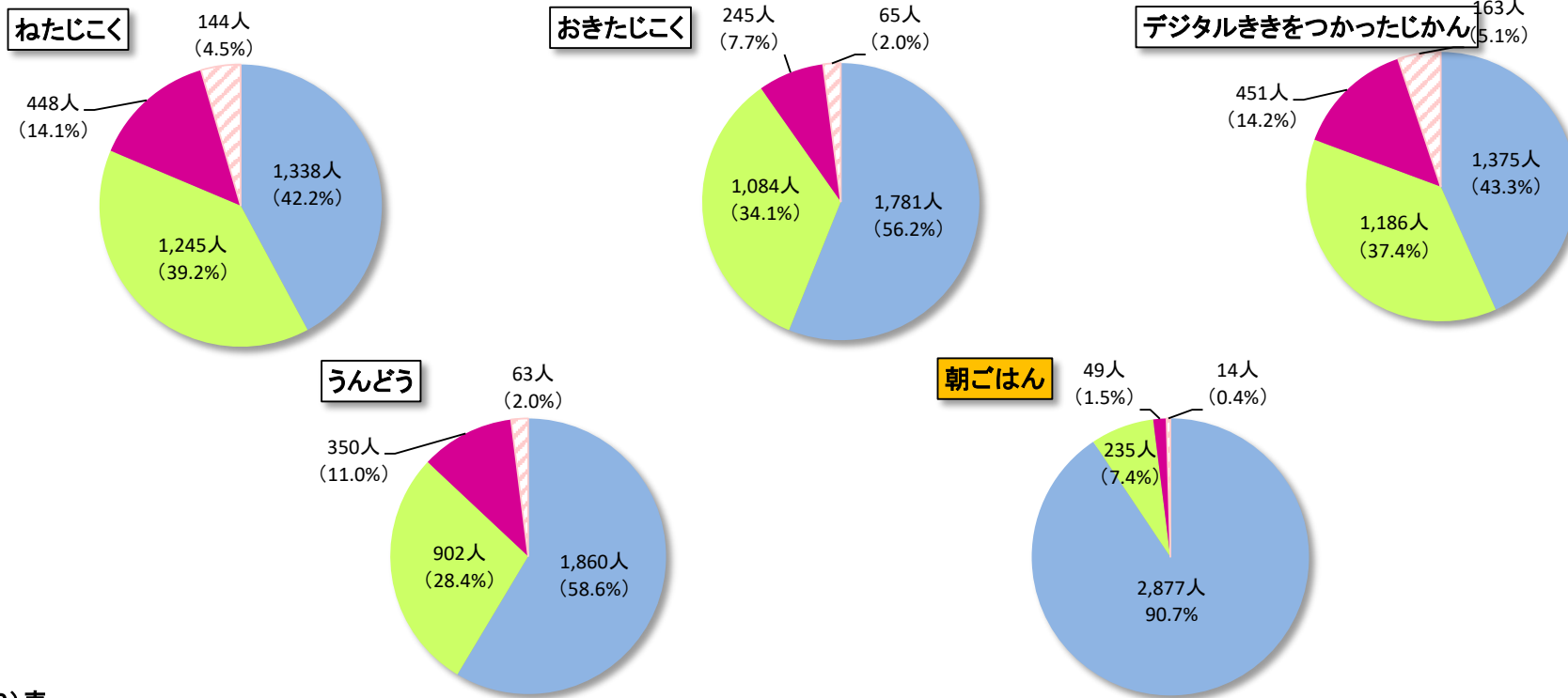
※・市内小学2年生の調査児童数 : 3,463人  
・うち回答があった児童数 : 3,152人 (91.0%)

# 【小学校 3年生】生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

小学3年生については、①毎日できた割合の最も高かった項目は「朝ごはんをたべた」(90.7%)で、②の概ねできた(7.4%)と合わせると98.1%と高くなっている。一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタルききをつかったじかん」で、5.1%(163人)、次いで「ねたじかん」で、4.5%(144人)であった。

## (2)円グラフ

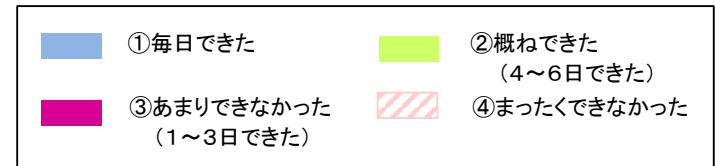


## (3)表

	ねたじこく		おきたじこく		デジタルききをつかったじかん		うんどうをした		朝ごはんをたべた	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	1,338	42.2%	1,781	56.2%	1,375	43.3%	1,860	58.6%	2,877	90.7%
②概ねできた (4~6日できた)	1,245	39.2%	1,084	34.1%	1,186	37.4%	902	28.4%	235	7.4%
③あまりできなかった (1~3日できた)	448	14.1%	245	7.7%	451	14.2%	350	11.0%	49	1.5%
④まったくできなかった	144	4.5%	65	2.0%	163	5.1%	63	2.0%	14	0.4%
合計	3,175	100.0%	3,175	100.0%	3,175	100.0%	3,175	100.0%	3,175	100.0%

※参考

①毎日できた + ②概ねできた	2,583	81.4%	2,865	90.3%	2,561	80.7%	2,762	87.0%	3,112	98.1%
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



※・市内小学3年生の調査児童数 : 3,613人  
・うち回答があった児童数 : 3,175人 (87.9%)

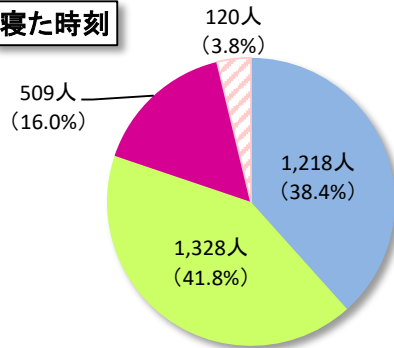
# 【小学校 4年生】 生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

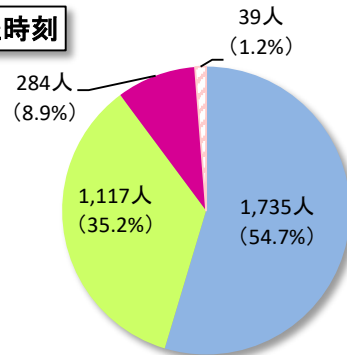
小学4年生については、①毎日できた 割合の最も高かったのが「朝ごはん」の89.7%で、②の概ねできた(8.3%)を合わせると98.0%と高くなっている。一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタルきき使用時間」で、6.2%(198人)であった。

## (2)円グラフ

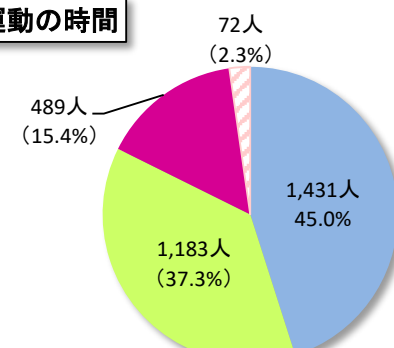
寝た時刻



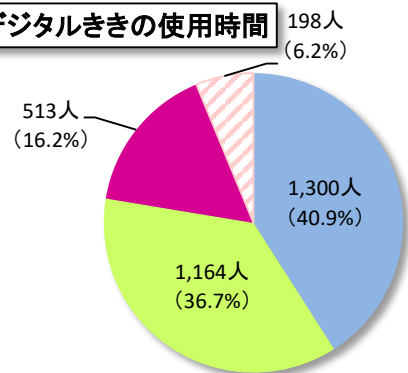
起きた時刻



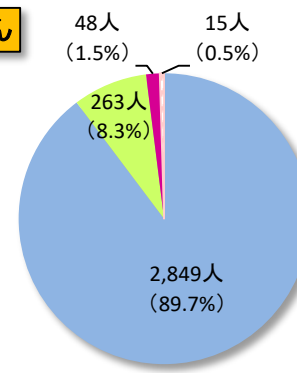
運動の時間



デジタルききの使用時間



朝ごはん

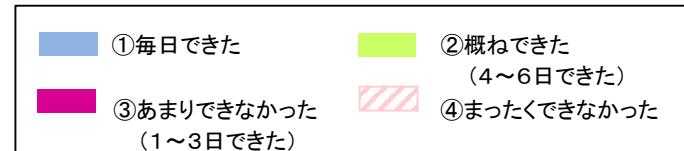


## (3)表

	寝た時刻		起きた時刻		運動の時間		デジタルききの使用時間		朝ごはん	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	1,218	38.4%	1,735	54.7%	1,431	45.0%	1,300	40.9%	2,849	89.7%
②概ねできた (4~6日できた)	1,328	41.8%	1,117	35.2%	1,183	37.3%	1,164	36.7%	263	8.3%
③あまりできなかった (1~3日できた)	509	16.0%	284	8.9%	489	15.4%	513	16.2%	48	1.5%
④まったくできなかった	120	3.8%	39	1.2%	72	2.3%	198	6.2%	15	0.5%
合計	3,175	100.0%	3,175	100.0%	3,175	100.0%	3,175	100.0%	3,175	100.0%

※参考

①毎日できた + ②概ねできた	2,546	80.2%	2,852	89.9%	2,614	82.3%	2,464	77.6%	3,112	98.0%
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



※・市内小学4年生の調査児童数 : 3,667人  
・うち回答があった児童数 : 3,175人 (86.6%)



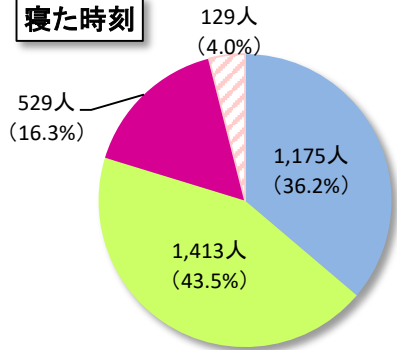
# 【小学校 5年生】 生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

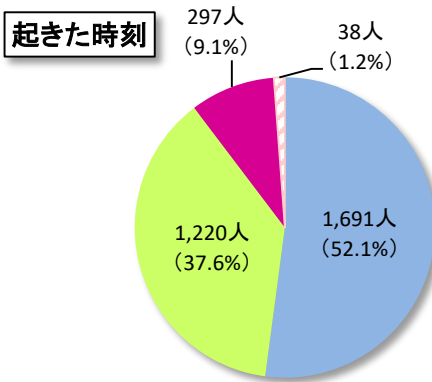
小学5年生では、①毎日できた 割合の最も高かった項目が「朝ごはん」(89.5%) で、②概ねできた(8.7%)と合わせると98.2%となっている。一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタルききの使用時間」で、6.4%(208人)であった。

## (2)円グラフ

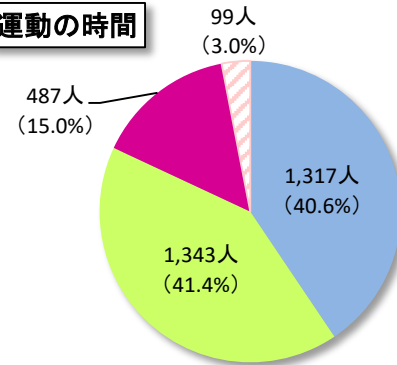
寝た時刻



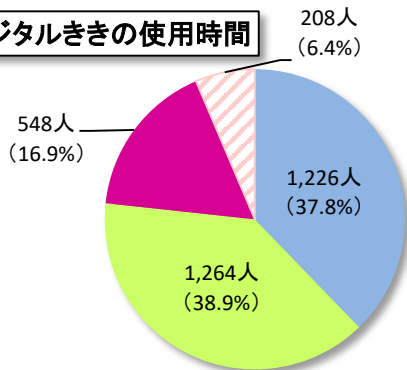
起きた時刻



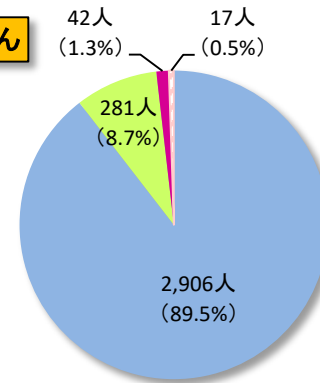
運動の時間



デジタルききの使用時間



朝ごはん



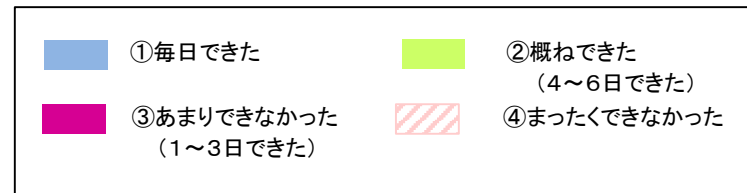
## (3)表

	寝た時刻		起きた時刻		運動の時間		デジタルききの使用時間		朝ごはん	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	1,175	36.2%	1,691	52.1%	1,317	40.6%	1,226	37.8%	2,906	89.5%
②概ねできた (4~6日できた)	1,413	43.5%	1,220	37.6%	1,343	41.4%	1,264	38.9%	281	8.7%
③あまりできなかった (1~3日できた)	529	16.3%	297	9.1%	487	15.0%	548	16.9%	42	1.3%
④まったくできなかった	129	4.0%	38	1.2%	99	3.0%	208	6.4%	17	0.5%
合計	3,246	100.0%	3,246	100.0%	3,246	100.0%	3,246	100.0%	3,246	100.0%

※参考

①毎日できた + ②概ねできた	2,588	79.7%	2,911	89.7%	2,660	82.0%	2,490	76.7%
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

	3,187	98.2%
--	-------	-------



※・市内小学5年生の調査児童数 : 3,706人  
・うち回答があった児童数 : 3,246人 (87.6%)

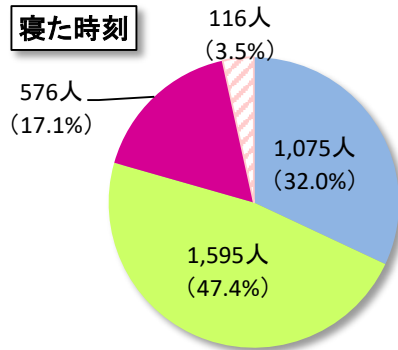
# 【小学校 6年生】 生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

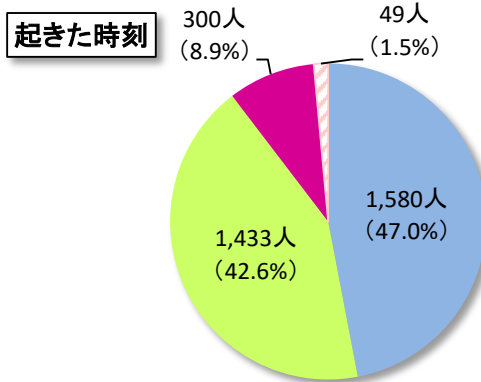
小学6年生については、①毎日できた 割合の最も高かった項目が「朝ごはん」の85.2%で、②の概ねできた の11.6%と合わせると96.8%と高くなっている。一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタルききの使用時間」で、7.1%(238人)であった。

## (2)円グラフ

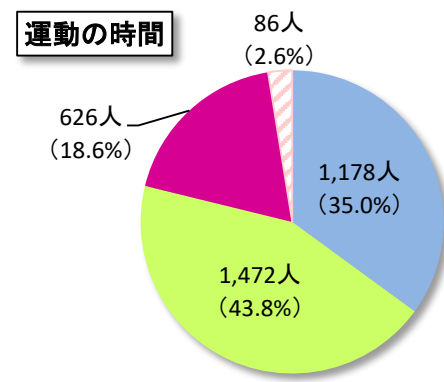
寝た時刻



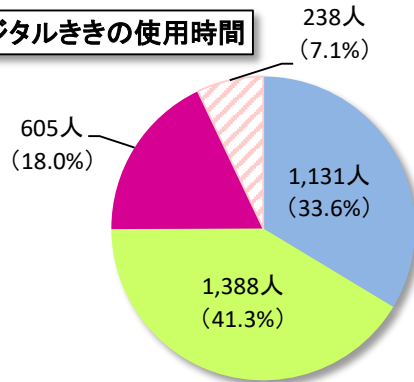
起きた時刻



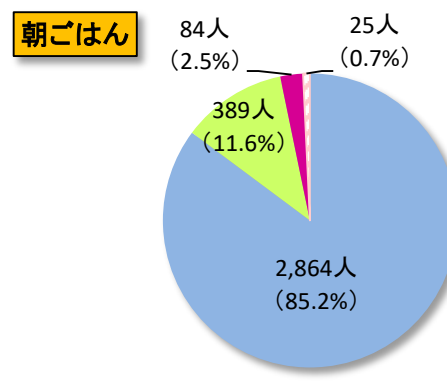
運動の時間



デジタルききの使用時間



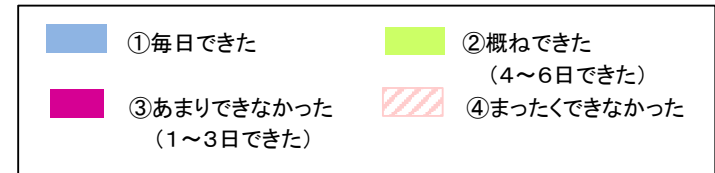
朝ごはん



## (3)表

	寝た時刻		起きた時刻		運動の時間		デジタルききの使用時間	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	1,075	32.0%	1,580	47.0%	1,178	35.0%	1,131	33.6%
②概ねできた (4~6日できた)	1,595	47.4%	1,433	42.6%	1,472	43.8%	1,388	41.3%
③あまりできなかった (1~3日できた)	576	17.1%	300	8.9%	626	18.6%	605	18.0%
④まったくできなかった	116	3.5%	49	1.5%	86	2.6%	238	7.1%
合計	3,362	100.0%	3,362	100.0%	3,362	100.0%	3,362	100.0%

朝ごはん	
人数	率
2,864	85.2%
389	11.6%
84	2.5%
25	0.7%
3,362	100.0%



※参考

①毎日できた + ②概ねできた	2,670	79.4%	3,013	89.6%	2,650	78.8%	2,519	74.9%
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

3,253	96.8%
-------	-------

※・市内小学6年生の調査児童数 : 3,756人  
・うち回答があった児童数 : 3,362人 (89.5%)

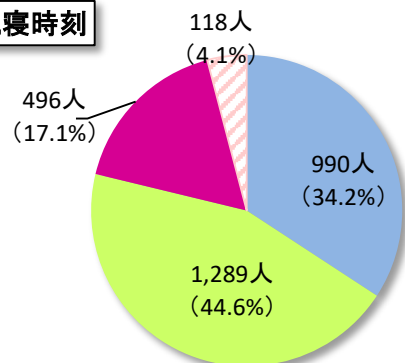
# 【中学校 1年生】 生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

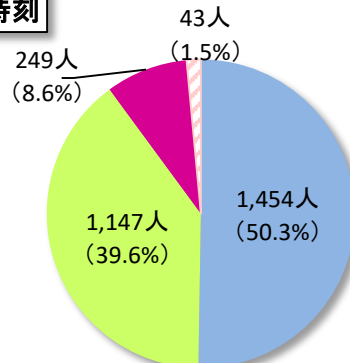
中学1年生については、①毎日できた 割合が最も多かった項目が「朝ごはん」(84.2%)で、②の概ねできた(11.7%)と合わせると95.9%と高くなっている一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタル機器使用時間」で、5.2%(151人)であった。

## (2)円グラフ

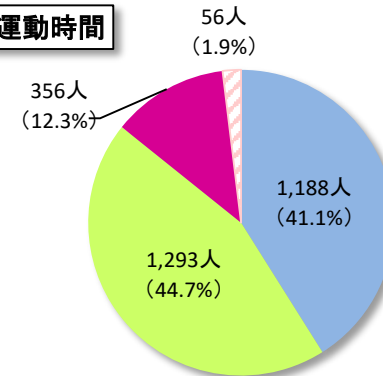
就寝時刻



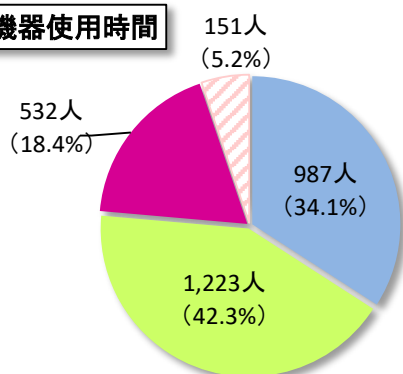
起床時刻



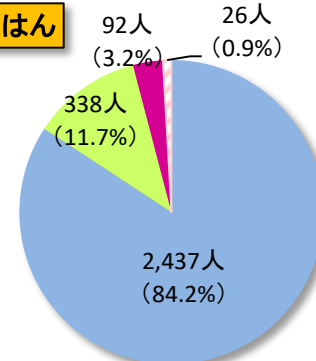
運動時間



デジタル機器使用時間



朝ごはん



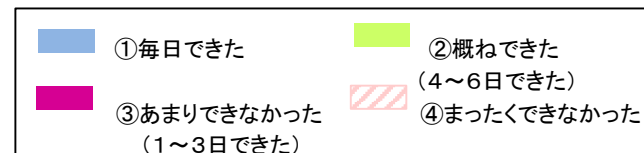
## (3)表

	就寝時刻		起床時刻		運動時間		デジタル機器使用時間		朝ごはん	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	990	34.2%	1,454	50.3%	1,188	41.1%	987	34.1%	2,437	84.2%
②概ねできた (4~6日できた)	1,289	44.6%	1,147	39.6%	1,293	44.7%	1,223	42.3%	338	11.7%
③あまりできなかった (1~3日できた)	496	17.1%	249	8.6%	356	12.3%	532	18.4%	92	3.2%
④まったくできなかった	118	4.1%	43	1.5%	56	1.9%	151	5.2%	26	0.9%
合計	2,893	100.0%	2,893	100.0%	2,893	100.0%	2,893	100.0%	2,893	100.0%

※参考

①毎日できた + ②概ねできた	2,279	78.8%	2,601	89.9%	2,481	85.8%	2,210	76.4%
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

①毎日できた + ②概ねできた	2,775	95.9%
-----------------------	-------	-------



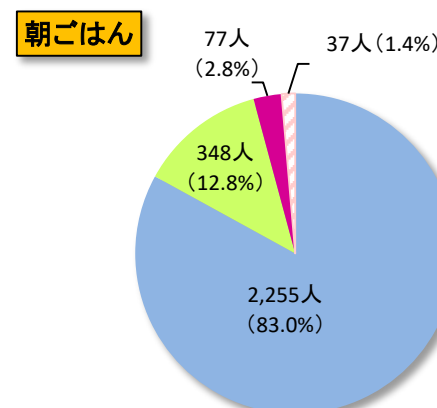
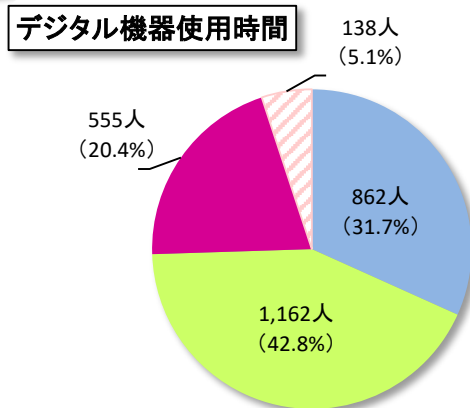
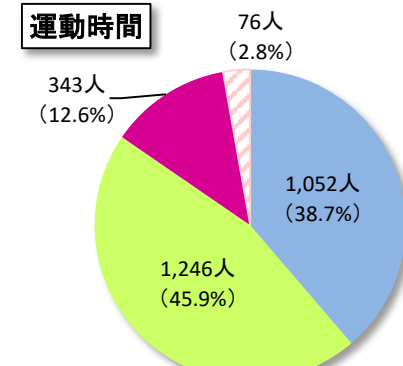
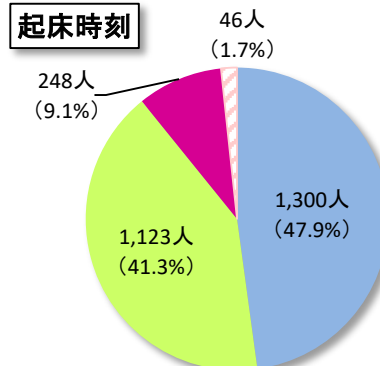
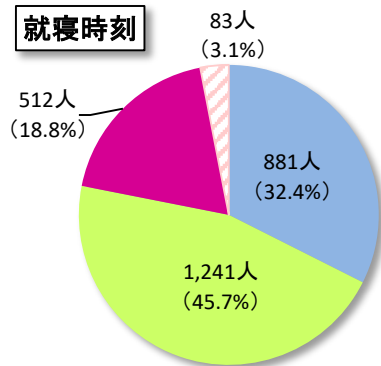
※ ・中学1年生の調査生徒数 : 3,417人  
・うち回答があった生徒数 : 2,893人(84.7%)

# 【中学校 2年生】 生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

中学2年生については、①毎日できた 割合の最も多かった項目が「朝ごはん」(83.0%)で、②の概ねできたの12.8%を合わせると95.8%と高くなっている。一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタル機器使用時間」で、5.1%(138人)であった。

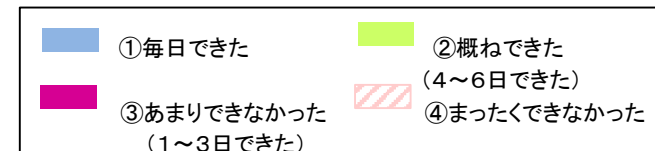
## (2)円グラフ



## (3)表

	就寝時刻		起床時刻		運動時間		デジタル機器使用時間	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	881	32.4%	1,300	47.9%	1,052	38.7%	862	31.7%
②概ねできた (4~6日できた)	1,241	45.7%	1,123	41.3%	1,246	45.9%	1,162	42.8%
③あまりできなかった (1~3日できた)	512	18.8%	248	9.1%	343	12.6%	555	20.4%
④まったくできなかった	83	3.1%	46	1.7%	76	2.8%	138	5.1%
合計	2,717	100.0%	2,717	100.0%	2,717	100.0%	2,717	100.0%

朝ごはん	
人数	率
2,255	83.0%
348	12.8%
77	2.8%
37	1.4%
2,717	100.0%



※参考

①毎日できた + ②概ねできた	2,122	78.1%	2,423	89.2%	2,298	84.6%	2,024	74.5%
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

2,603	95.8%
-------	-------

※ ・中学2年生の調査生徒数 : 3,623人  
 ・うち回答があった生徒数 : 2,717人(75.0%)

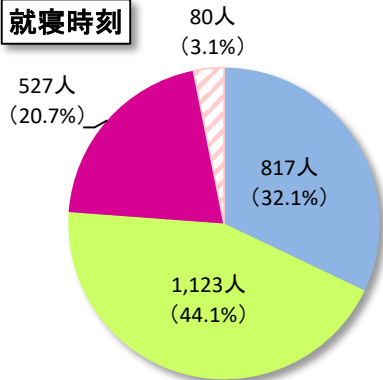
# 【中学校 3年生】 生活リズムチェック 目標達成状況

## (1)まとめ

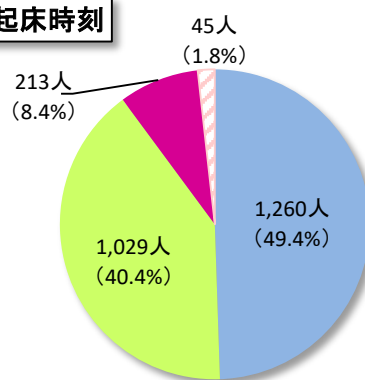
中学3年生については、①毎日できたの割合の最も高かった項目が「朝ごはん」の85.3%で、②の概ねできたの9.6%を合わせると94.9%と高くなっている。一方で、「④まったくできなかった」の割合が最も高かった項目は、「デジタル機器使用時間」で、6.0%（153人）であった。

## (2)円グラフ

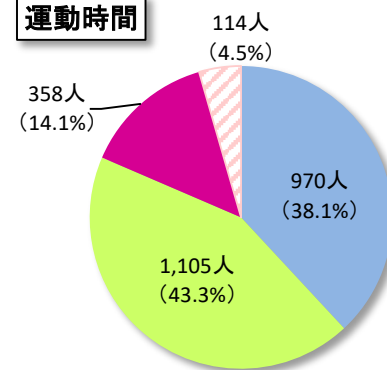
就寝時刻



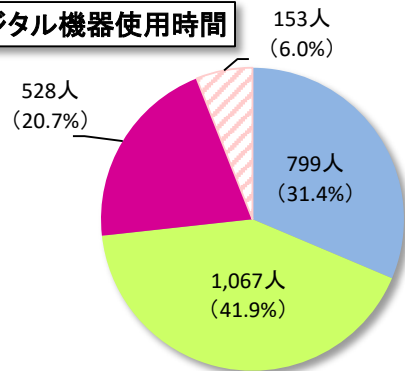
起床時刻



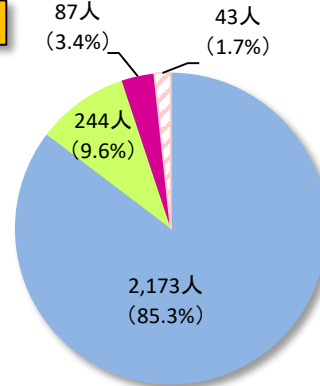
運動時間



デジタル機器使用時間



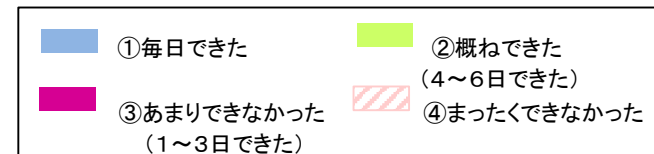
朝ごはん



## (3)表

	就寝時刻		起床時刻		運動時間		デジタル機器使用時間	
	人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
①毎日できた	817	32.1%	1,260	49.4%	970	38.1%	799	31.4%
②概ねできた (4～6日できた)	1,123	44.1%	1,029	40.4%	1,105	43.3%	1,067	41.9%
③あまりできなかった (1～3日できた)	527	20.7%	213	8.4%	358	14.1%	528	20.7%
④まったくできなかった	80	3.1%	45	1.8%	114	4.5%	153	6.0%
合計	2,547	100.0%	2,547	100.0%	2,547	100.0%	2,547	100.0%

朝ごはん	
人数	率
2,173	85.3%
244	9.6%
87	3.4%
43	1.7%
2,547	100.0%



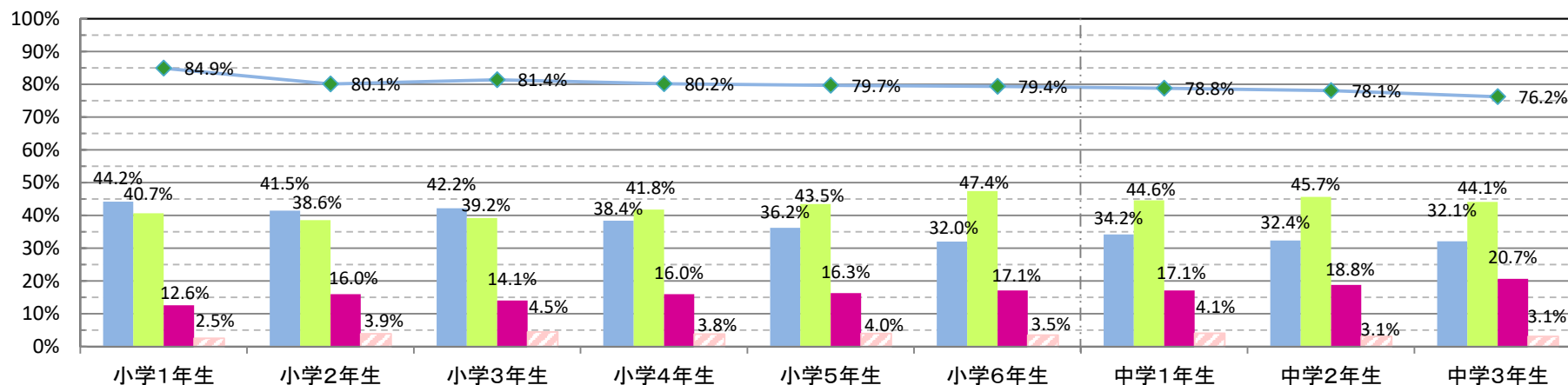
※参考

①毎日できた + ②概ねできた	1,940	76.2%	2,289	89.8%	2,075	81.4%	1,866	73.3%
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

2,417	94.9%
-------	-------

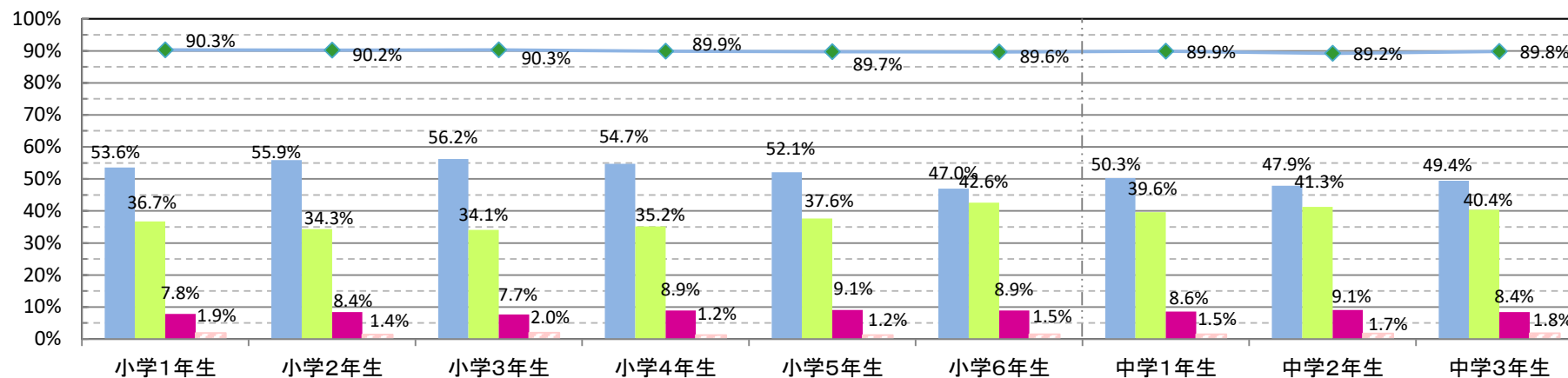
※ ・中学3年生の調査生徒数 : 3,620人  
・うち回答があった生徒数 : 2,547人(70.4%)

### <就寝時刻> 小学1～6年生・中学1～3年生

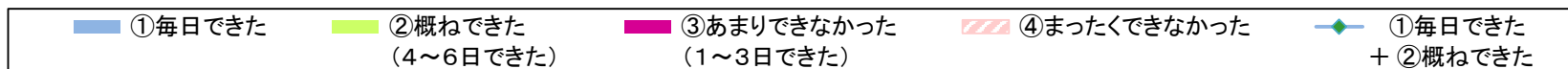


就寝時刻について、小学1～3年生は①毎日できたの項目が最も多かったが、学年が上がるにつれ、②概ねできたの項目が上回っていく結果となっている。

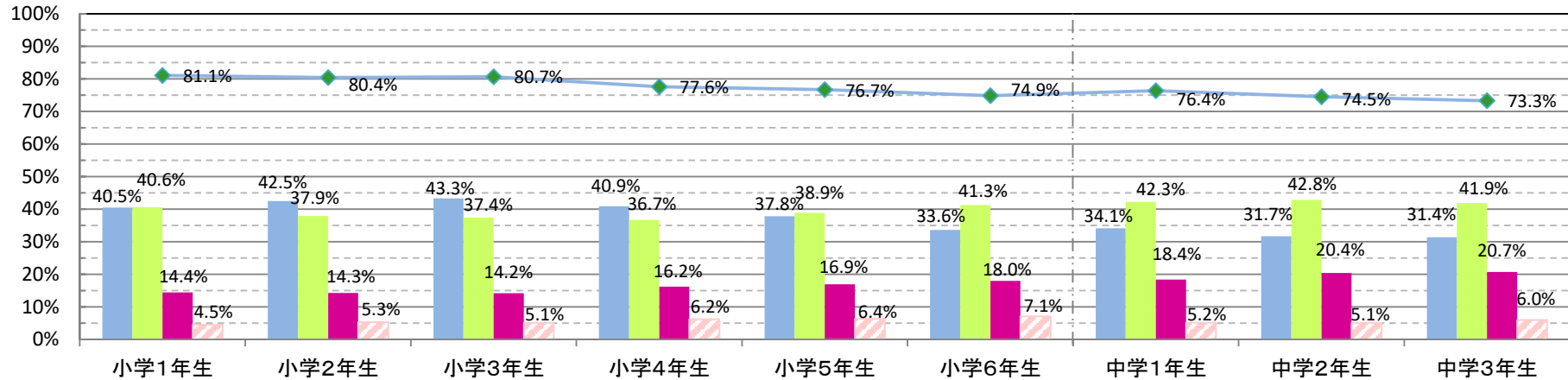
### <起床時刻> 小学1～6年生・中学1～3年生



起床時刻について、①毎日できた+②概ねできたは全学年8割以上を占めている。増減はあるが高学年になるにつれ年々減少傾向となっている。

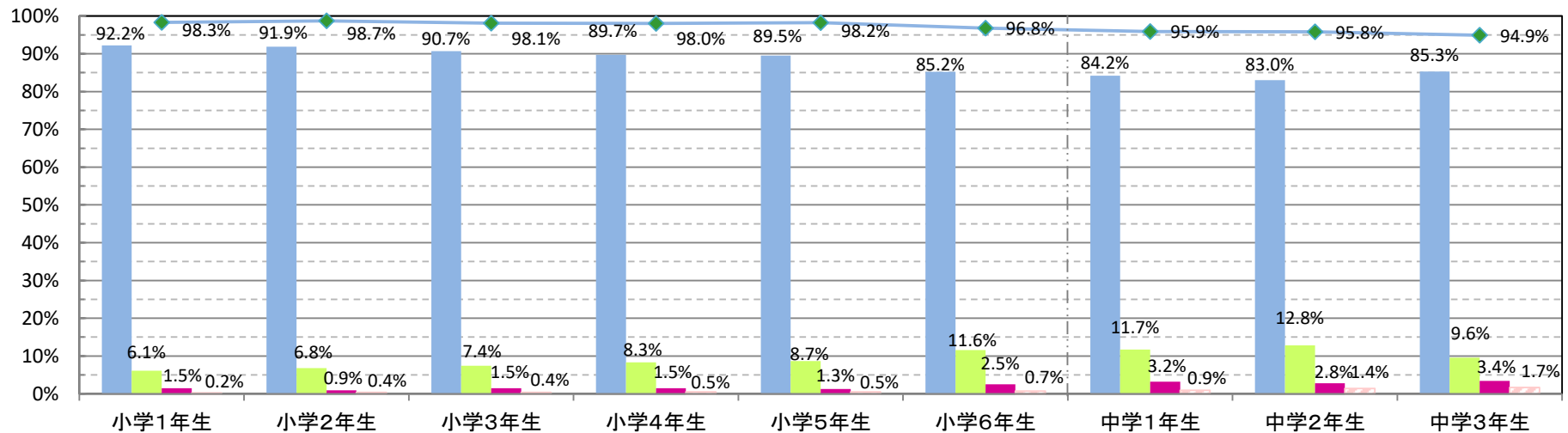


## ＜デジタル機器の使用時間＞ 小学1～6年生・中学1～3年生

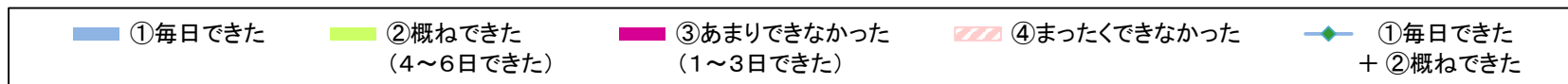


テレビ・ゲームの時間について、①毎日できた+②概ねできた 合計 は小学生は80%台で推移し、中学生になると70%台での数値となっている。学年が上がるごとに低い数値となりつつある。

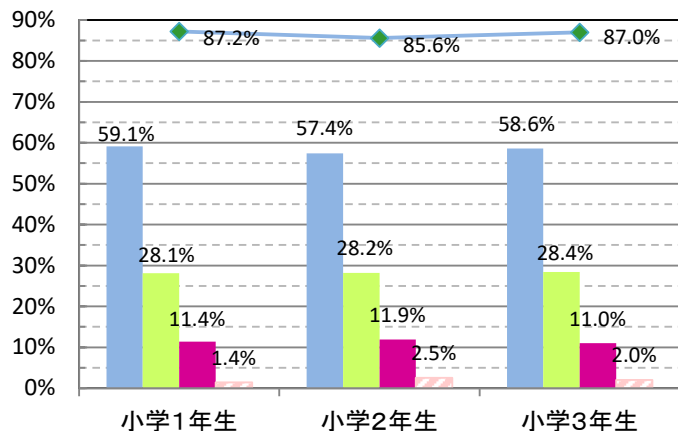
## ＜朝ごはん＞ 小学1～6年生・中学1～3年生



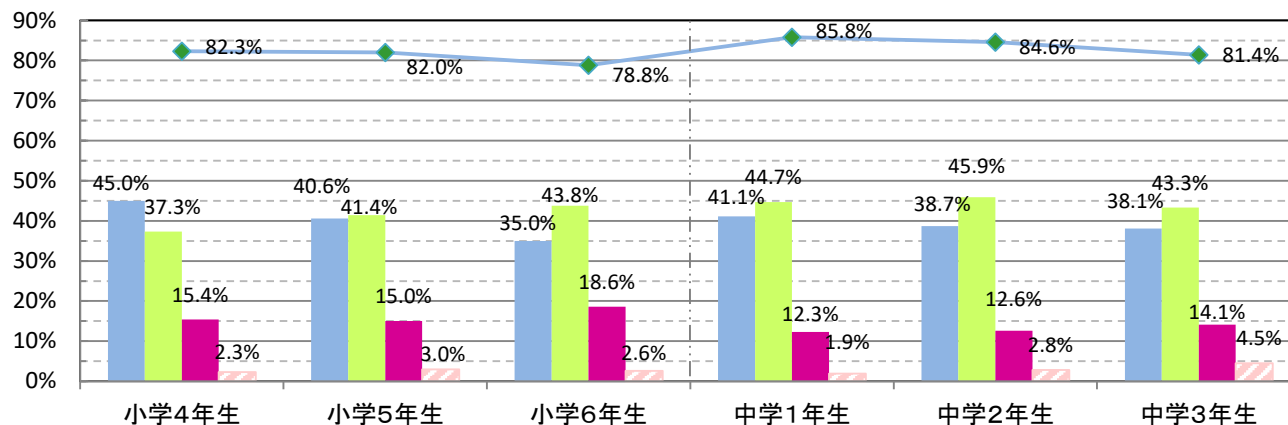
朝ごはんについて、全学年 ①毎日できた が最も多く、①+②概ねできた 合計は9.4割以上となっている。高学年になるにつれ、③あまりできなかった と ④まったくできなかった の割合が年々増加傾向となっている。



### <うんどうをした> 小学1~3年生

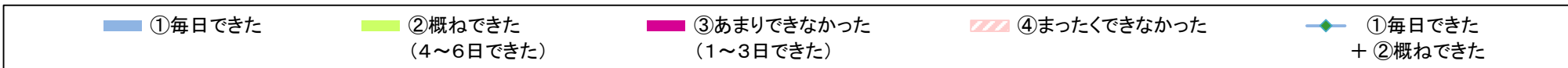


### <運動の時間> 小学4~6年生・中学1~3年生



うんどうをしたについて、全学年ですべての項目中、①毎日できた+②概ねできた 合計が8.5割以上である。

運動時間について、小学5年生以降は、②概ねできたが最も多く(約4~4.5割)になっている。





## せいかつリズムチェックシート

### このじゅんばんでチャレンジしましょう!

- ① 「がくねん、くみ、ばん、なまえ」をかきましょう。
- ② 「もくひょう」をうちのひとといっしょにきめましょう。
- ③ チェックひょうに日にちをかいて、1日目からスタートしましょう!

#### ④ 7日目までおわったら

- をなぞったかすをかぞえて、右はしのらんにかきましょう。
- 7日間の「がんばり度」はどうだったかな? ○をつけましょう。
- 「がんばれたこと・がんばろうとおもうこと」をうちのひとといっしょにかきましょう。

#### ⑤ 先生にわたしましょう!

#### ○デジタル機器を使う時間とは

テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどを  
使う時間。

※学習に使う時間を除く。



うちのひとといっしょに  
自分のもくひょうをきめよう!

ねるじこく      じ      らん

おきるじこく      じ      らん

デジタルききをつかうじかん      じかん      らん

保護者の皆様へ

下記を参考に、寝る時刻と起きる時刻を設定してください。

目標設定のコツは、少し頑張れば達成できるものにすることです。

年齢	望ましい睡眠時間
6～13歳	9～11時間

引用：National Sleep Foundation in USA

ねん      くみ      ばん      なまえ

「もくひょう」どおりに  
できたら●をなぞってね!

こうもく	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	しゅうかん 1週間で いくつ●が なぞれたかな?
	/	/	/	/	/	/	/	
ねたじこく	○	○	○	○	○	○	○	こ
おきたじこく	○	○	○	○	○	○	○	こ
デジタルききをつかったじかん	○	○	○	○	○	○	○	こ
あさごはんをたべた	○	○	○	○	○	○	○	こ
うんどうをした	○	○	○	○	○	○	○	こ



できた  
( )



まあまあ  
( )



できなかった  
( )

あなたのせいかつリズムチェック「**がんばり度**」は?

「がんばれたこと・がんばろうとおもうこと」を、うちのひとといっしょにかいてね!

.....

.....



### 早ね・早おきをする

早ね早おきは、規則正しい生活リズムの基本です。必要な睡眠時間をおうちのひとと考えて、目標を決め、守りましょう。



### 栄養バランスのよい朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気にスタートするための大切なエネルギーです。ごはん・パン+おかず一品以上を食べるようにしましょう。



### あいさつをする

あいさつは、コミュニケーションをとるための第一歩です。まずは、家族みんなであいさつをしましょう！



身につけたい、基本的な生活習慣！

### トイレの習慣を身につける

朝ごはんを食べて、朝、うんちをする習慣を身につけましょう。



### テレビ・ゲームの時間を決める

一日のうち、テレビを見たりゲームをしたりする時間を、おうちの人と決めましょう。



### 運動・外で遊ぶ

元気に生活するために運動をしたり、外で遊んだりして、体力をつけましょう。



## つくってみよう♪ごはんを簡単に！チーズおかかおにぎり



#### ●材料（1人分）

- ・かつお節…適量
- ・しょうゆ…適量
- ・プロセスチーズ…1個
- ・ごはん…茶わん1～2杯

#### ●作り方

1. ボウルに温かいごはん、かつお節、しょうゆ、サイコロ状にカットしたチーズを入れて混ぜ合わせる。
2. おにぎりにして、できあがり！

※お好みで、青のりや細ねぎの小口切りを混ぜると、彩りがきれいです。

ミニトマトなどを付け合わせると栄養バランスもアップ！

レシピ提供：高松市学校給食研究会

### 保護者の皆さまへ

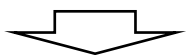
子どもの規則正しい生活習慣づくりには、保護者の協力が不可欠です。裏面の「生活リズムチェックシート」の内容を親子で振り返り、子どもへの励ましの言葉やアドバイスをぜひお願いします。

回収した「生活リズムチェックシート」は、教育委員会で集計し、今後の施策の参考にしております。

# 生活リズムチェックシート

## この順番でチャレンジしましょう!

- ① 「学年、組、番、名前」を記入しましょう。
- ② おうちの人とく平日・休日>の目標時間を相談しましょう。  
※少し頑張れば達成できる目標がオススメです!
- ③ チェック表に日にちを記入して、1日目からスタートしましょう。
- ④ 目標どおりにできたら、○をなぞりましょう。



- ⑤ 7日目まで終わったら
  - ○をなぞった数を数えて、右はしのらんりに記入しましょう。
  - 「あなたががんばれたこと・がんばろうと思うこと」を記入しましょう。
  - おうちの人に「おうちの人からの一言」を書いてもらいましょう。



- ⑥ 先生に提出しましょう!

### 平日

自分の目標とする  
一日の生活時間を決めよう!

ねる時刻	時	分
おきる時刻	時	分
運動の時間	時間	分
デジタルききの使用時間	時間	分

### 休日

学校が休みの日も  
目標を決めて、生活しよう!

ねる時刻	時	分
おきる時刻	時	分
運動の時間	時間	分
デジタルききの使用時間	時間	分

### ○デジタルききの使用時間とは

テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなど  
を使う時間。 ※学習に使う時間を除く。

### あなたは何時間ねる必要があるのかな?

下記を参考に、睡眠時間や登校時間も考えて、ねる時刻とおきる時刻を決めよう!

年齢	望ましい睡眠時間
6～13歳	9～11時間

引用：National Sleep Foundation in USA

年 組 番 名前

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	1週間でいくつ ○がなぞれ ましたか?
	/	/	/	/	/	/	/	
ねた時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
おきた時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
運動の時間	○	○	○	○	○	○	○	個
デジタルききの使用時間	○	○	○	○	○	○	○	個
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	個

あなたががんばれたこと・がんばろうと思うこと

おうちの人からの一言

.....

.....



## ね 早寝・早起きをする

早寝早起きは、規則正しい生活リズムの基本です。  
必要な睡眠時間をおうちの人と考えて、目標を決め、守りましょう。



## えいよう 栄養バランスのよい 朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気にスタートするための大切なエネルギーです。  
ごはん・パン+おかず一品以上を食べるようにしましょう。



## あいさつをする

あいさつは、コミュニケーションをとるための第一歩です。  
まずは、家族みんなであいさつをしましょう！



身につけたい、**基本的な生活習慣**！

## しゅうかん トイレの習慣を 身につける

朝ごはんを食べて、朝、うんちをする習慣を身につけましょう。



## テレビ・ゲームの 時間を決める

一日のうち、テレビを見たりゲームをしたりする時間を、おうちの人と決めましょう。



## 運動・外で遊ぶ

元気に生活するために、運動をしたり、外で遊んだりして、体力をつけましょう。



## つくってみよう♪ごはんを簡単に！チーズおかかおにぎり



### ●材料（1人分）

- ・かつお節…適量
- ・しょうゆ…適量
- ・プロセスチーズ…1個
- ・ごはん…茶わん1～2杯

### ●作り方

1. ボウルに温かいごはん、かつお節、しょうゆ、サイコロ状にカットしたチーズを入れて混ぜ合わせる。
2. おにぎりにして、できあがり！

※お好みで、青のりや細ねぎの小口切りを混ぜると、彩りがきれいです。

ミニトマトなどを付け合わせると栄養バランスもアップ！

レシピ提供：高松市学校給食研究会

## 保護者の皆さまへ

子どもの規則正しい生活習慣づくりには、保護者の協力が不可欠です。

裏面の「生活リズムチェックシート」の内容を親子で振り返り、子どもへの励ましの言葉やアドバイスをぜひお願いします。

回収した「生活リズムチェックシート」は、教育委員会で集計し、今後の施策の参考にしております。

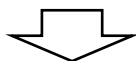
# 生活リズムチェックシート

## この順番で進めてみましょう！

- ① 「学年、組、番、名前」を記入しましょう。
- ② 御家族の方と、＜平日・休日＞の目標時間・取組内容を相談しましょう。  
**※少し頑張れば達成できる目標がオススメです！**
- ③ チェック表に日にちを記入して、スタートしましょう。
- ④ 目標どおりにできたら、○をなぞりましょう。



- ⑤ **7日目まで終わったら**
  - ・○をなぞった数を数えて、右端の欄に記入しましょう。
  - ・「自己評価（できたこと、改善すること）」を記入しましょう。
  - ・御家族の方に「御家族からの一言」を書いてもらいましょう。



- ⑥ 先生に提出しましょう！

### ○デジタル機器の使用時間とは

テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどを  
 使う時間。 ※学習に使う時間を除く。

### 平日

自分の目標とする一日の生活時間を決めよう！

項目	目標時間	目標達成のための取組内容
就寝時刻 <small>しゅうしん</small>	時 分	
起床時刻	時 分	
運動時間	時間 分	
デジタル機器使用時間	時間 分	

### 休日

学校が休みの日も目標を決めて、生活しよう！

項目	目標時間	目標達成のための取組内容
就寝時刻 <small>しゅうしん</small>	時 分	
起床時刻	時 分	
運動時間	時間 分	
デジタル機器使用時間	時間 分	

あなたは何時間ねる必要があるのかな？

下記を参考に、睡眠時間や登校時間も考えて、

就寝時刻しゅうしんと起床時刻を決めよう！

年齢	望ましい睡眠時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

引用：National Sleep Foundation in USA

年 組 番 名前

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	1週間でいくつ ○がなぞれ ましたか？
	/	/	/	/	/	/	/	
就寝時刻 <small>しゅうしん</small>	○	○	○	○	○	○	○	個
起床時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
運動時間	○	○	○	○	○	○	○	個
デジタル機器の使用時間	○	○	○	○	○	○	○	個
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	個

自己評価（できたこと、改善すること）

御家族からの一言



## 朝食は、一日の始まりの大切な食事！

小学校高学年から中学生は、身体が大人になるために大きく成長する時期です。

この時期は、体重1kgあたりに必要なエネルギーやその他の栄養素が人生の中で多く必要となる時期です。この多くのエネルギーや栄養素は、朝・昼・夜の3回の食事と間食によって摂取されます。

朝食は、一日の始まりの大切な食事です。栄養バランスのよい朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。

## 朝食をとるための3つのポイント！

### ポイント1 夕食は就寝の2時間前までに済ませる！

通常、食物は2～4時間で消化され十二指腸へと送られますが、食べ物の内容によっては消化時間が異なります。夜遅い時間の食事は、脂肪として体内に蓄積されやすく、肥満の原因になることもあります。夕食は、就寝時間の2時間前までに済ませましょう。

### ポイント2 夕食、朝食の時間を決める！

朝・昼・晩の食事、就寝、起床の5つの時間を決めて、習慣づけるようにしましょう。特に、朝は、何か少しでも食べるようにします。朝食の習慣が身についてきたら、バランスのよい食事を目指しましょう。

### ポイント3 朝食が用意されていない？では、自分でつくって食べよう！

家族が朝食をとる習慣がない・・・それなら自分でつくって食べましょう。最初は、簡単なものから、始めてみましょう。（前夜に用意しておくとうまい）慣れてきたら栄養バランスを考えて、炭水化物・たんぱく質・ビタミンをたっぷりと摂りましょう。



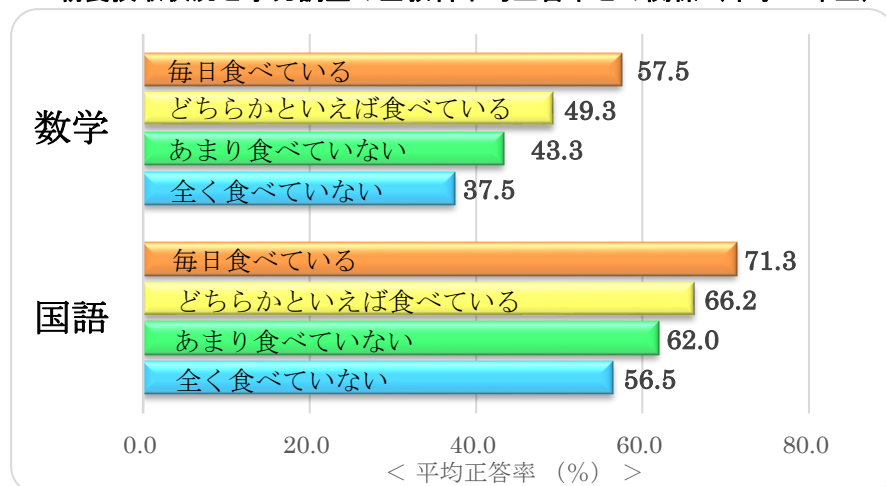
## 朝食を食べて学力アップ！

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても、とても大切なことです。

右のグラフからわかるように、朝食を毎日食べている子どもほど学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかりと活動ができる状態をつくることで、授業に集中でき、学力がアップします。

朝食摂取状況と学力調査の全教科平均正答率との関係（中学3年生）



出典：香川県教育センター「令和4年度全国学力・学習状況調査 報告書」

## 保護者の皆さまへ

子どもの規則正しい生活習慣づくりには、保護者の協力が不可欠です。

裏面の「生活リズムチェックシート」の内容を親子で振り返り、子どもへの励ましの言葉やアドバイスをぜひお願いします。

回収した「生活リズムチェックシート」は、教育委員会で集計し、今後の施策の参考にしております。