

# 望ましい睡眠習慣の定着を！

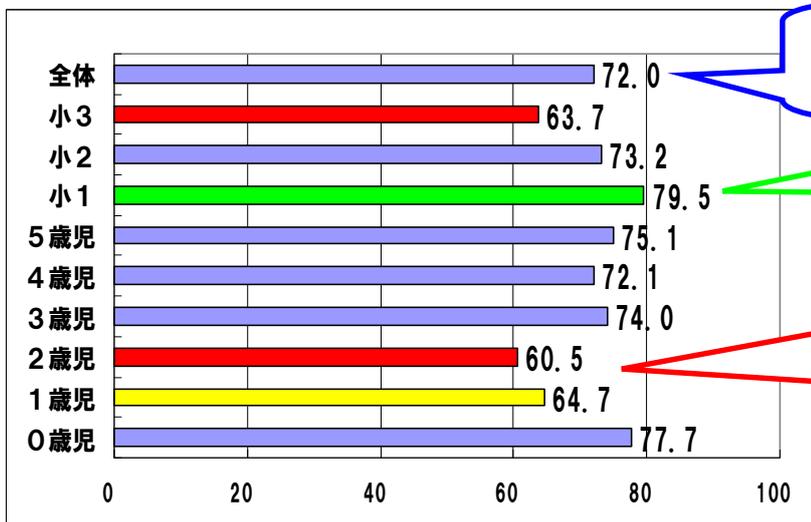
熊本県就学前教育振興・充実に係る実態調査（H24年1月）から



子どもたちがすこやかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。特に、睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、無表情になるなど、情緒面や心の安定にも影響を与えます。また、睡眠習慣と学力には関連があることも分かっています。県教育委員会では、毎年1月に実態調査を実施しています。今年の調査結果から、睡眠習慣についての子どもの状況をお知らせします。

基本的な生活習慣は「生きる力」の基盤となるものです。学校、家庭、地域で連携し、子どもたちの望ましい睡眠習慣の定着に取り組みましょう。

午後10時前就寝ができている割合(年齢別 %)



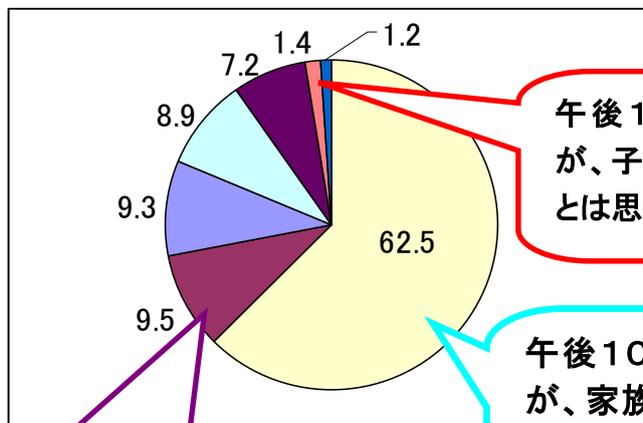
約3割の子どもが、午後10時を過ぎても、起きている状況です。

小学校1年生は、約8割が午後10時前に就寝しています。

2歳児については、午後10時前に寝ている子どもは6割しかいません。1歳児も、2歳児、小3について、低くなっています。

## 午後10時前に就寝できないのはなぜ？

午後10時前就寝ができいないと回答した保護者がその理由として選択したものの割合(%)



午後10時前に寝ることが、子どもにとって大事だとは思わないから

午後10時前に寝せたいが、家族の生活時間に合わせてしまい、子どもの寝る時刻が遅くなるから

テレビやゲームに時間を取られて寝る時刻が遅くなるから

保護者のみなさんにアンケートを実施しました。

グラフは熊本県就学前教育振興・充実に係る実態調査（H24.1月）による。  
 〈調査対象：公立小学校1～3年全員、公立幼稚園全員、私立幼稚園及び保育所は無作為に抽出した3割の園の園児 計61,840人〉