

# 「規則正しい生活習慣づくり推進事業」

## ～幼児期からの規則正しい生活習慣づくりを目指して～

福岡県教育庁教育企画部社会教育課

### 1 はじめに

本県では、「福岡の教育ビジョン」に示された「福岡がめざす子ども」を育成するため、教育力向上福岡県民運動を展開している。その中で、子どもが抱える本質的な課題を「学ぶ意欲」、「自尊感情」、「規範意識」、「体力等」の低下と捉え、これらの課題を解決するため、様々な取組をしているところである。

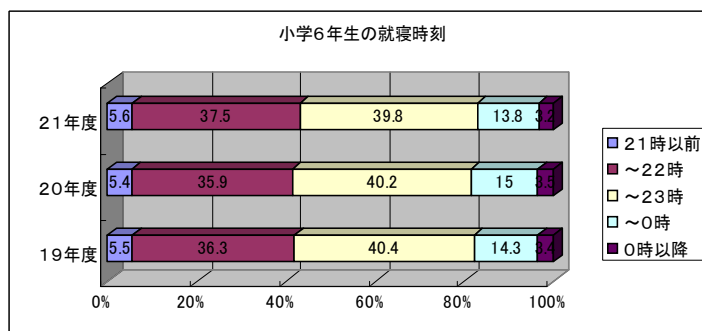
その一環として、幼児期が生活習慣の基礎を築く大切な時期であることから、幼児（5、6歳）、小学1年生（7歳）とその保護者を対象に、「[規則正しい生活習慣づくり啓発リーフレット](#)」と「[生活習慣カード『けすちゃん・ねるちゃん』](#)」を配布し、全家庭で幼児期からの規則正しい生活習慣づくりに本年度より取り組んでいる。

### 2 生活習慣の現状

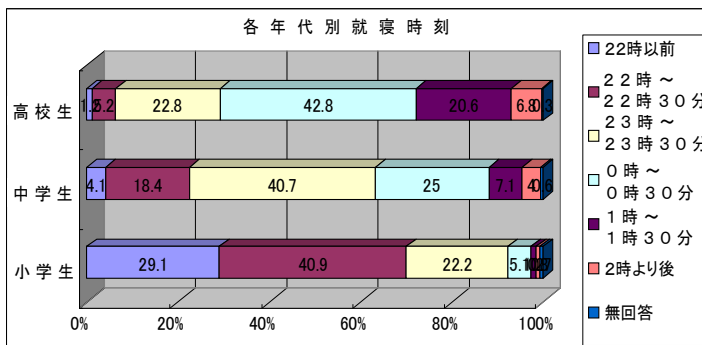
#### (1) 就寝時刻について

今の小学6年生の就寝時刻は、21時以降に寝る子どもの割合が約94%、22時以降に寝る子どもの割合も約57%となっている。(図1) また、就寝時刻は年齢とともに遅くなっていく傾向にある。

(図2) 睡眠不足は、1日の活力となるエネルギーが不足するため、「やる気」や「集中力」、「忍耐力」の減退につながる。とともに、脂肪を分解する働きや糖代謝にも悪影響を及ぼすため、肥満になりやすいとの調査結果もでている。



(図1) 「平成21年度 全国学力・学習状況調査」(文部科学省)

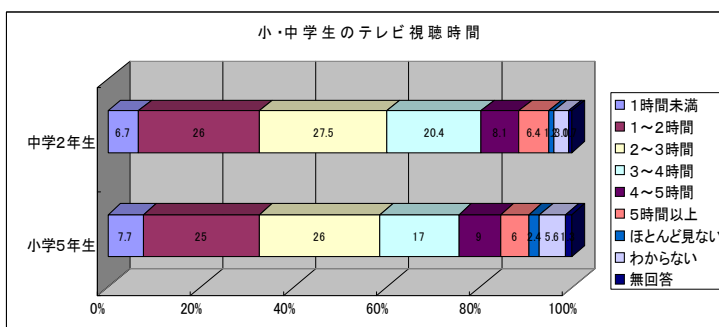


(図2) 「平成20年度子どものICT利用実態調査」

(ベネッセ教育研究開発センター)

## (2) テレビ視聴時間について

小学5年生の約58%、中学2年生の約62%が毎日2時間以上テレビを視聴している。(図3) テレビを見ることが悪いことではないが、長時間のテレビ視聴が「睡眠不足」につながり、さらに、親子のコミュニケーション不足をはじめ、学習時間や外遊び減少の要因の一つともなっている。



(図3)「平成20年度マスメディアに関する意識調査」

(日本PTA全国協議会)

## 3 事業概要

実践テーマを「夜9時までに寝よう」と「食事の時はテレビを消そう」にしている。

(1) 対象となる全家庭に生活習慣カード「けすちゃん・ねるちゃん」及び「子どもの生活習慣に関するリーフレット」を配布する。

○配布先(県内の保育所、幼稚園、小学校、市町村教育委員会、社会教育施設)

(2) 抽出したデータや意見をもとに学識経験者で取組成果の分析・検証をする。

○データを収集する地域：各教育事務所1小学校区

・各保育所、幼稚園、小学校の保護者・職員代表者及び教育事務所職員で連絡協議会を組織し、取組に関する意見の集約(成果と課題)及び実践データの集計を行う。

(3) 普及・啓発を図る。

○実践発表による普及・啓発

・教育力向上福岡県民運動地区推進会議と連携し、各地区で開催される県民フォーラムの中で、生活習慣に関する取組事例について実践発表を行い、広く県民に対して取組成果の普及・啓発を図る。

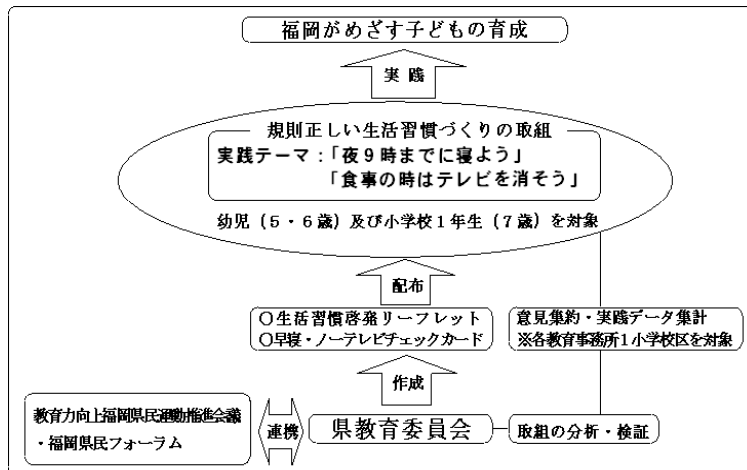
○分析・検証した結果の普及・啓発

・分析・検証した結果については、次年度のリーフレットに掲載し普及・啓発を図る。

※[県広報番組での事業の紹介](#)

#### 4 おわりに

この取組により、規則正しい生活習慣を身につけるとともに、テレビ視聴時間の短縮や親子のコミュニケーション時間の拡充など、家庭環境を見直すきっかけとなることを期待している。



#### 5 問い合わせ先

福岡県教育庁教育企画部社会教育課社会教育班

TEL 092-643-3887

FAX 092-643-3889