

子どもの健康に重要な 運動・食事・休養



子どもの頃から望ましい生活習慣が大切

子どものネット依存

ゲーム障害やネット依存は、子どもたちの健康にも大きく関わっています。静岡県教育委員会では、すべての子どもに対して誰もが簡単に、ネット依存度リスクを判定できるシステムを作りました。このシステムは、国際的に利用されている「Kケール」や「IAT」などのネット依存度を判定するテストを用い、「リスクなし」、「中リスク」、「高リスク」の3段階で判定します。判定結果はあくまで目安ではありますが、この結果をご家庭での話し合い、ネット利用のルール作りや、お子様自身の改善の参考にしてください。

QRコードを読み取って
ネット依存度をチェックしてみよう！
◎パスワードは全て「0000」です。

静岡県ネット依存度判定システム

～あなたは大丈夫？ ネット依存度チェッカー～

受検無料 即判定



結果に対して
いろいろな
サポート

県ではネット依存について、様々な取り組みを行っています。詳しくは、こちらのWebページをご覧ください。

- ネット依存でお困りの方へ（静岡県のネット依存対策）
 - 家庭でできるネット依存対策
- ※診断結果画面にリンクがあります。

詳しくは
静岡県公式ホームページで検索してください。



小学生
相当年齢



中学生
相当年齢



高校生
相当年齢以上



子どもの体力の現状

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、現在の子どもの体力・運動能力のほとんどの項目で、30年前の親世代が子どもだった時を下回っています。一方、身長、体重など子どもの体格は親世代を上回っています。このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえます。



身長・基礎的運動能力の比較

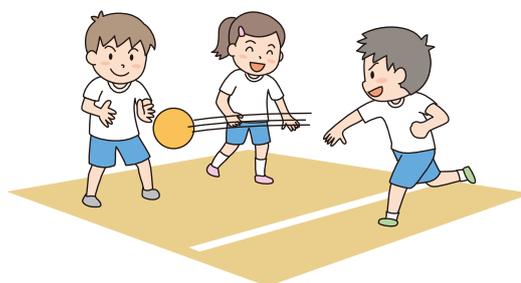
	男子		女子	
	親世代	今の子どもたち	親世代	今の子どもたち
身長(cm)	143.2	144.9(↑1.7)	145.5	147.1(↑1.6)
50m走(秒)	8.8	8.9(0.1)	9.0	9.2(0.15遅い)
ソフトボール投げ(m)	34.0	26.7(↓7.4)	20.5	16.4(↓4.1)

※親世代は昭和60年度の11歳、今の子どもたちは令和元年度の11歳
※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

子どもの体力低下の原因

子どもの体力低下の原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツに比べ、学力を重視する傾向が進んだことにあると考えられます。

また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。さらに、子どもが運動不足になっている直接的な原因として、次の3つが考えられます。



週3日以上、運動やスポーツを実施する子どもの割合(%)の比較

男子		女子	
親世代	今の子どもたち	親世代	今の子どもたち
71.2	61.5(↓9.7)	56.3	40.0(↓16.3)

※学校での体育の授業をのぞく
※親世代は昭和60年度の11歳、今の子どもたちは令和元年度の11歳

1. 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
2. 空き地や生活道路といった、子ども達の手軽な遊び場の減少
3. 少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少

引用:公益財団法人日本レクリエーション協会「子供の体力向上ホームページ」

朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力が上がります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、朝ごはんをしっかり噛んで食べることが効果的です。

夜にはセロトニンを材料にして、生体リズムの調節に重要な働きをするメラトニンが合成され、よく眠ることもできるようになります。

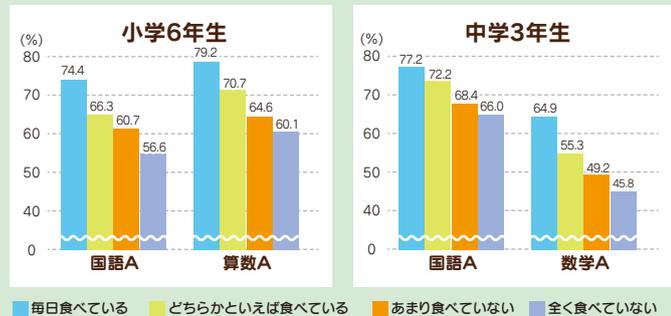
引用:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページ



朝食と学力・体力の関係

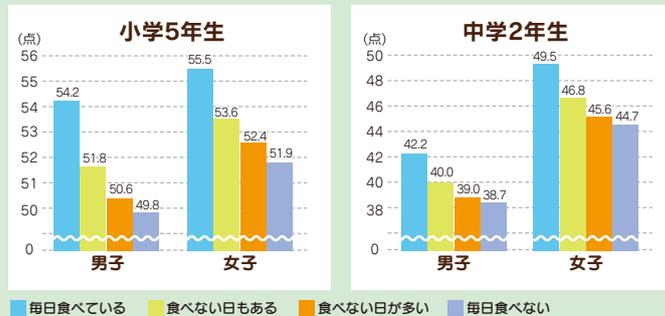
子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。スポーツ庁の調査によると、朝食を毎日食べている子供の方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

学力調査の平均正答率



出典：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

体力合計点



出典：スポーツ庁 平成27年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査

朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、体内に大量に蓄えておくことができません。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態です。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素をバランスよく摂取し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。また、「よく噛んで食べることも」大切です。「噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。そして、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。



引用：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページ

適切な休養

睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり症状を悪化させたりする危険性があります。

「早寝・早起き」が、望ましい生活環境を身につけるためには大切です。

①早寝早起きの習慣をつけましょう！

睡眠時間を確保しても、夜更かしをすると休息が取れなくなります。体の修復や成長に必要な成長ホルモンの分泌は、22時～1時に最大と言われています。



②睡眠時間をしっかり取りましょう！

睡眠時間をしっかり取ることは、体の疲れを取るだけでなく、体の成長にも大切です。



③軽めの運動で疲労を回復させましょう！

軽い運動を行うことで、血液の循環が良くなり疲労回復につながります。



おうちで簡単! 背骨柔らかか体幹トレーニング

子どもたちの体力について、話を今までしてきました。体力づくりで効果的な方法でもある体幹トレーニングを、子ども専門スポーツトレーナーが3つご紹介します。

保護者の方もお子さんと一緒に行い、お互いの健康意識を高めましょう。お互いでフォームチェックを合い、自分の体を思った通りに動かせるように目指しましょう。

だるま

- 腹部の筋力強化
- 背骨の柔軟性向上



体育座りで腰かけ、両足を床から離します。



首のつけ根ぐらいまで転がり、再度元の姿勢になるまでを繰り返していきます。

転がって起き上がる運動を10回

ロケット

- 背部の筋力強化
- 腹部の筋力強化



両手を前に出して、うつ伏せで寝ます。



両手を床から上にあげます。腰を反るのではなく、背中から反らせていきましょう。

反った状態を10秒キープ

トンネル脚上げ

- 腹部の筋力強化
- 股関節・足首周りの柔軟性向上
- 肩甲骨の安定性向上



四つ這いになります。ひざを床から離していきます。



かかとが床に着くように努力し、ひじとひざを伸ばし、片足を高く天井に向かってあげます。

足を高く上げた状態で10秒キープ

ご自宅での保護者の関わり方アドバイス

お子さんが運動をする時は、
運動に集中できる環境を整えよう!

集中して運動することによって、トレーニング効果をより感じることができます。ゲーム機やスマートフォンなど、興味を移してしまいがちなものは片付けるなど、運動に集中できる環境づくりをお願いします。

監修: THE UGOKI PARK 園長 須賀 雄一

子どもの近視が増えている

文部科学省が毎年発表している学校保健統計調査によると、視力が1.0に満たない近視の子どもの割合を1992年度と直近の最新データである2019年度で比較すると、小学生が12.5%、中学生が13%増加しています。

小中学校ではタブレットやノートパソコンによる授業が始まり、自宅でもタブレットやスマートフォン、小型ゲーム機が普及し、近くの画面を長時間見続ける機会が多くなりました。その影響から子どもの目の機能低下が起きています。運動するときには自分から見えている景色を正しく状況判断ができず、自分のパフォーマンスを発揮できないことに繋がる場合があります。そこで、目を正しく使うためのトレーニングを2つご紹介します。

眼球運動(左右を見る)



- ①左右に手を広げます。
- ②顔を動かさずに目だけで右手の親指の爪 → 左手の親指の爪を繰り返し見ます。
- ③余裕ができたなら幅を広げます

眼球運動(上下を見る)



- ①上下に手を広げます。
- ②顔を動かさずに目だけで右手の親指の爪 → 左手の親指の爪を繰り返し見ます。
- ③余裕ができたなら幅を広げます

監修:THE UGOKI PARK 園長 須賀 雄一

足の指をしっかりと使うことが大切です!

歩いたり、走ったり、飛び上がったるときに足の指の動きが重要となります。スポーツをしたり、外で走り回ったり、遊んだりすることで足の指をしっかりと使うことができるようになります。

足指じゃんけん

足の指を使ってじゃんけんをしてみましょう!

一人で行う時は、「グー・チョキ・パー」を繰り返し行います。

二人以上でじゃんけんをして、ゲーム感覚で行うと楽しくできます。



グー



チョキ



パー



子どもの健康づくりのポイント!

運動

- ①「歩く・走る・くぐる・よける」など、多彩な動きのある運動をする。
- ②成長段階に応じた遊び、運動を行う。
- ③なわ飛びやボール遊びなど、からだ全体でリズムを取ったり、毎日60分以上からだを動かす習慣をつける。



食事

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、1日3回の食事で生活のリズムをつくる。
- ②薄味で栄養バランスのとれた食事を心がける。
- ③家族と食卓を囲むことを大切に、楽しく食べる機会を増やす。



休養

- ①早寝早起きの習慣をつける。
- ②睡眠時間をしっかり取る。
- ③軽めの運動でリフレッシュする。



◆各施設の料金表 ※令和元年10月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,300円
第2 研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
	B (42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,500円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,200円
	半面(北/南)	1,600円	2,100円
ホール(300人)	6,200円	8,200円	7,200円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

