

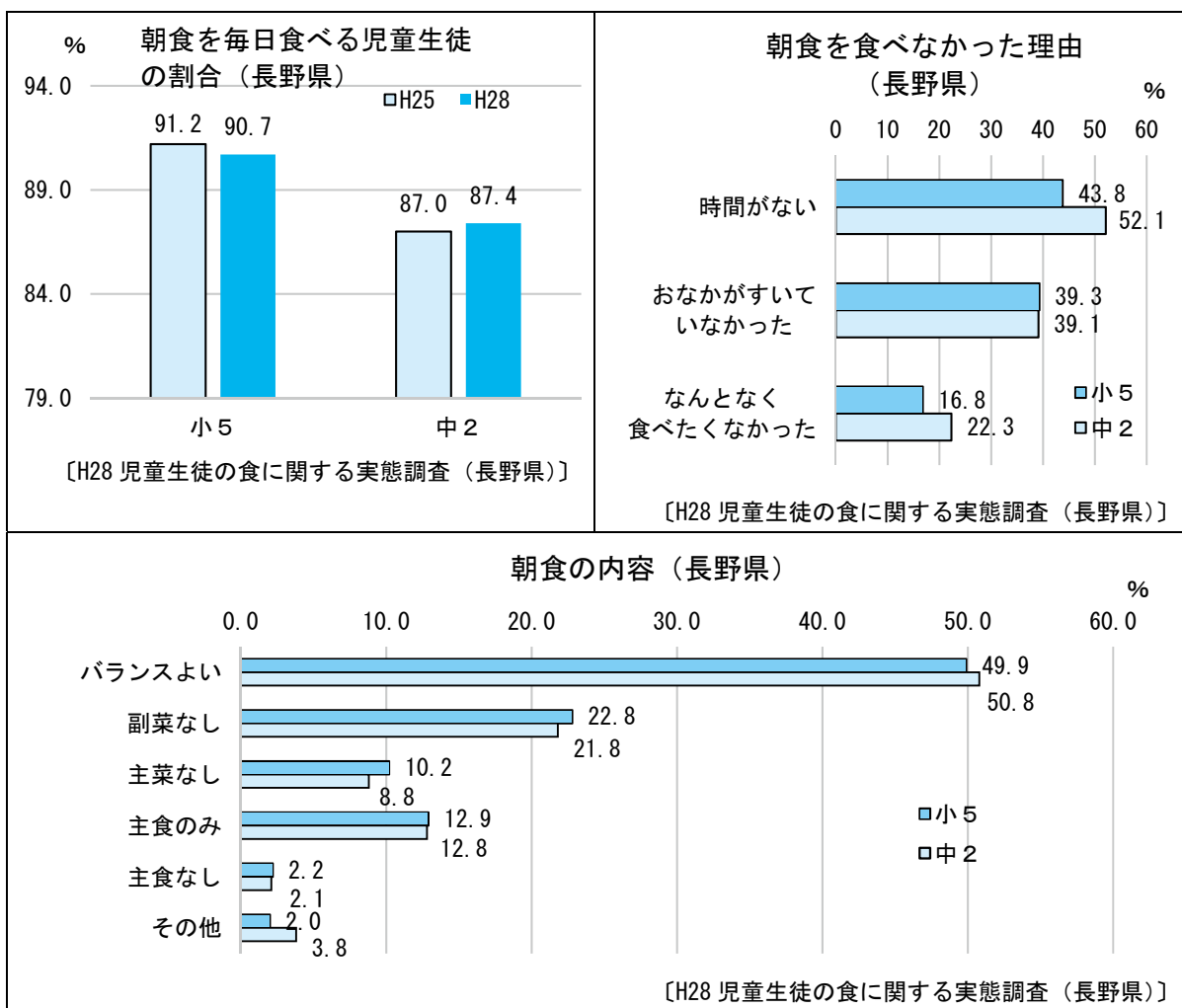
第8章 子ども・若者の日常生活と健康

～ 食習慣・学習習慣等に課題 ～

1 食習慣

朝食の摂取状況に課題がある子どもがいる

○ 約9割の児童生徒が、朝食を毎日食べています。また、約半数の児童生徒は、バランスの良い朝食を摂っていますが、約2割の児童生徒が、副菜なしの朝食となっているなど、望ましい食事内容となっていない子どもがいます。



2 運動習慣

運動する子どもとしていない子どもの二極化

○ 運動する子どもとしない子どもの二極化が進んでいます。

体育授業以外の1週間の総運動時間（長野県）

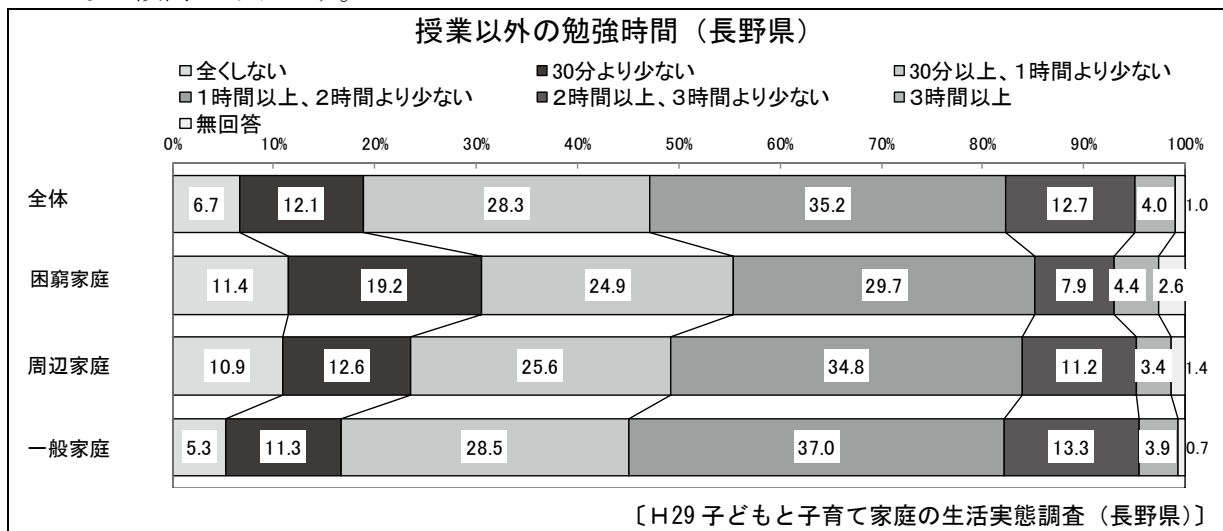
	小5		中2	
	60分未満	420分以上	60分未満	420分以上
男	7.9%	49.7%	7.3%	82.9%
女	16.4%	23.6%	23.6%	54.9%

[H29 全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）]

3 学習習慣

困窮家庭の子どもほど学習習慣が身に付いていない傾向

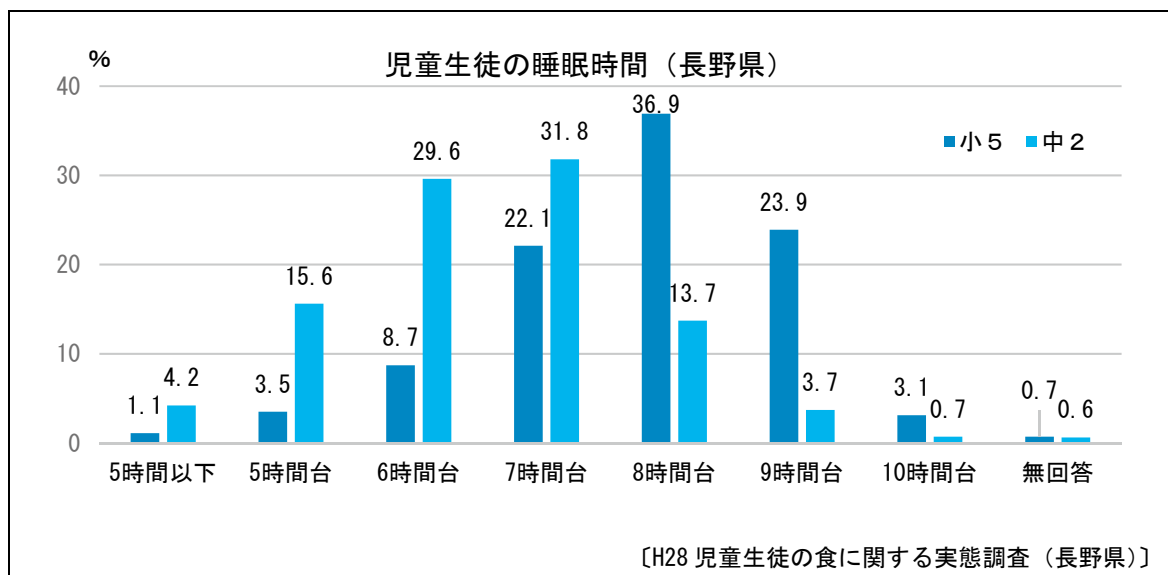
○ 学校の授業以外に勉強する時間は、困窮家庭の子どもほど少なく、学習習慣が身に付いていない傾向があります。



4 生活習慣

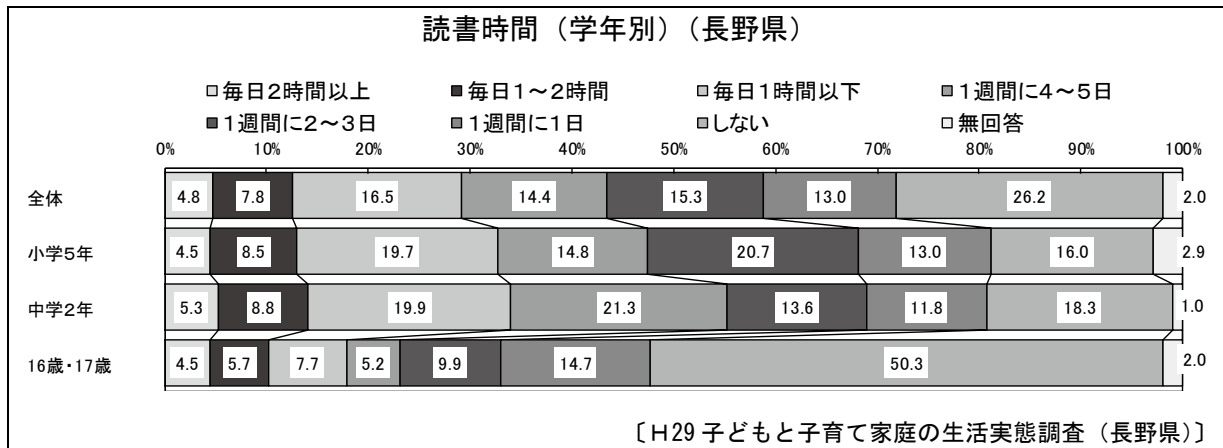
十分な睡眠時間を確保できていない子どもがいる

○ 睡眠時間の最も多い時間帯は、小学生で8時間台、中学生で7時間台となっていますが、中学生では6時間未満の生徒が約2割います。



16～17歳では約半数が全く読書をしていない

○ 毎日読書をする子どもは、小中学生では3人に1人の割合ですが、16～17歳では、約半数が全く読書をしていません。



学年が上がるほどテレビ・ネットの利用時間が増加

○ 毎日1時間以上テレビを見たり、インターネットを利用する子どもは、全体で7割以上です。学年が上がるほど、長時間テレビやインターネットを利用する傾向が高くなります。

