

かずえキッズ
クリニック監修

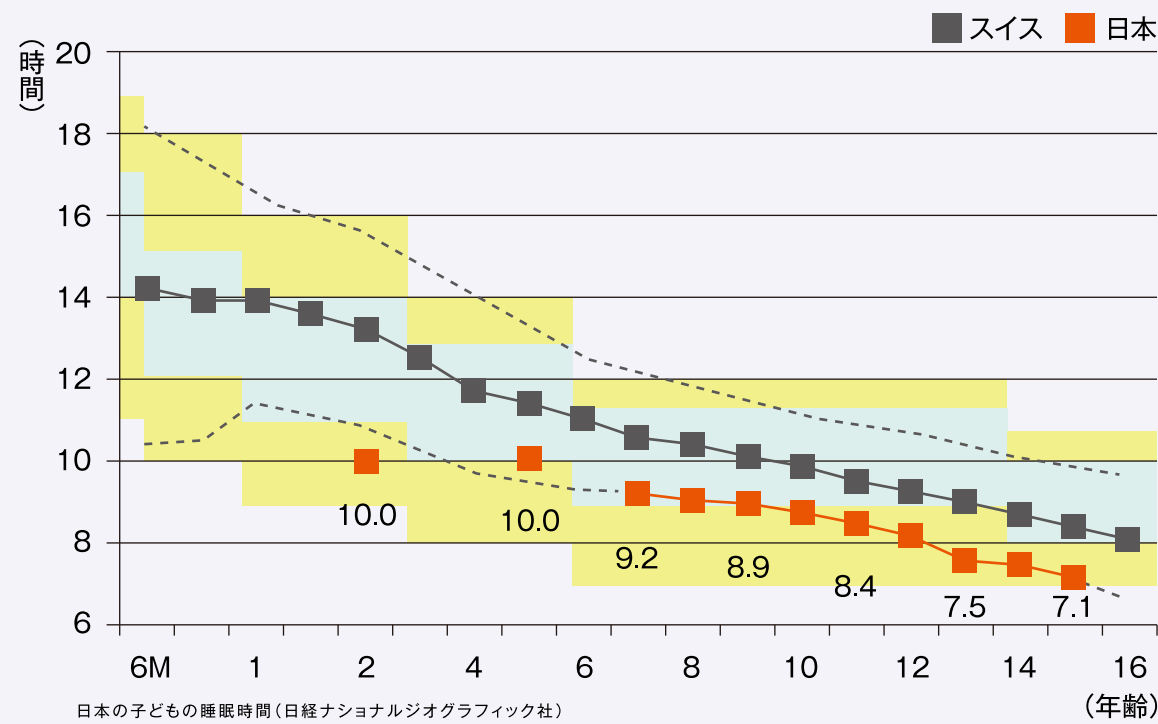
かずえ先生の 知っておきたい!

睡眠・朝ごはん・外遊びのこと

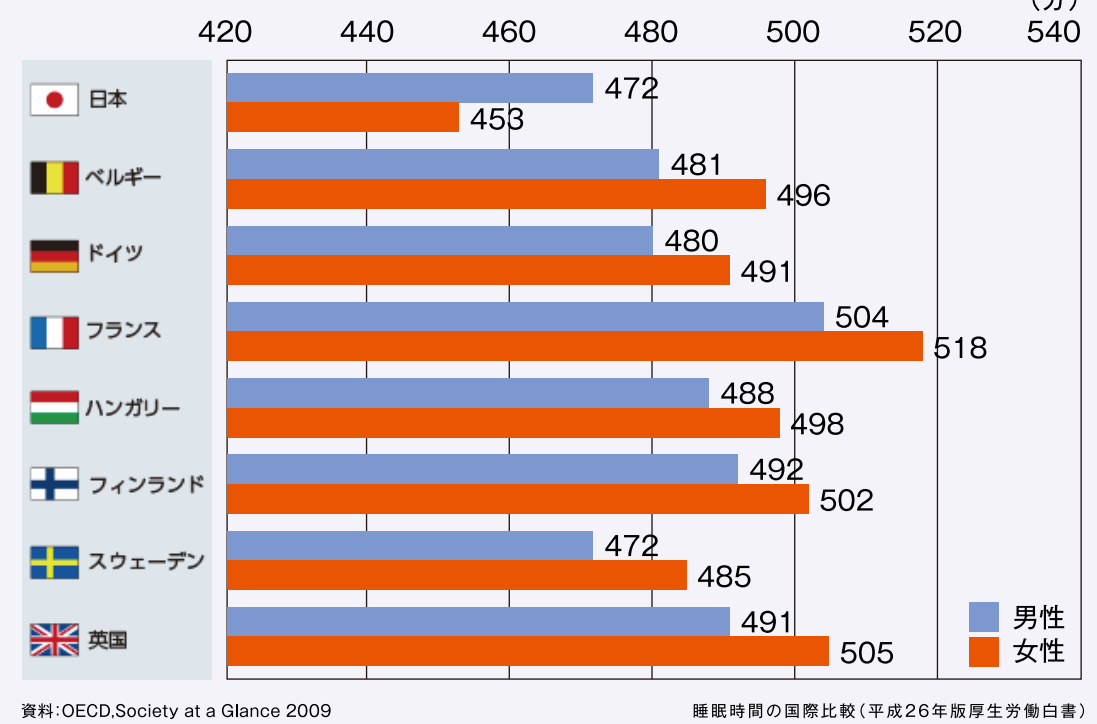


日本人は子ども大人も寝ていない!

【日本の子どもの睡眠時間】

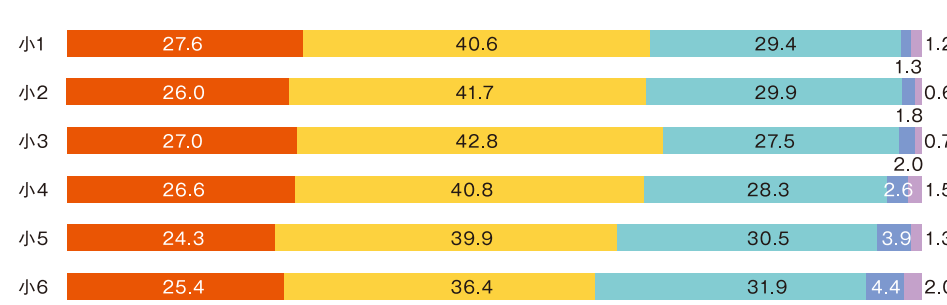


【大人の睡眠時間】

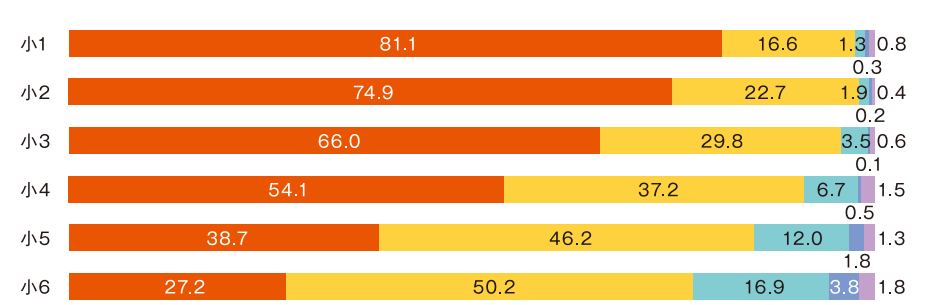


みんな何時に寝て
起きてるんだろう?

【起床時刻】



【就寝時刻】



東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査2016」

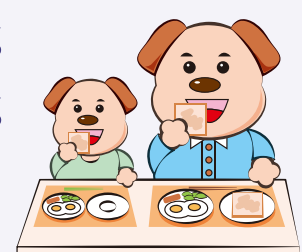
6.4%の子どもが
朝食を食べていません!

- ・保護者の18.6%が朝食を食べていない
- ・保護者が朝食を食べないと子どもも食べない
- ・起床時刻・就寝時刻が遅い子どもは食べていない

(厚生労働省、乳幼児栄養調査2015より)

家族一緒に朝食を
食べているのは約1/4

- ・家族全員一緒に食べている: **27.0%**
- ・家族全員食べるがばらばら: **46.8%**
- ・子どもだけ食べる: **11.9%**
- ・親だけ食べる: **4.8%**



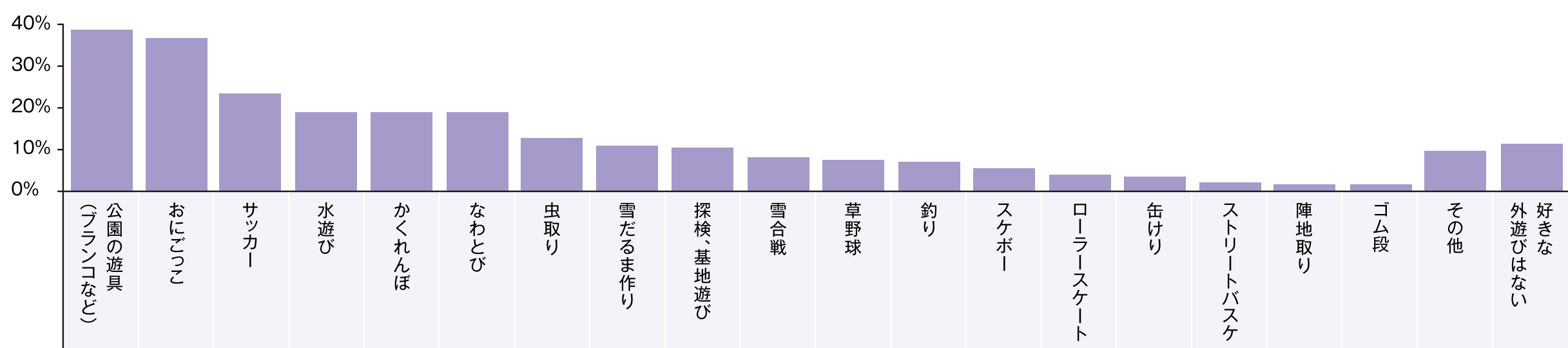
(キッズライン「家事や朝ごはんに関するアンケート」2018年)

外でどのくらい遊んでる?



外でどのくらい遊んでいる? (小学生白書Web版2014年9月調査、学研教育総合研究所)

好きな遊びはなに?



好きな外遊びは? (小学生白書Web版2014年9月調査、学研教育総合研究所)