

## あま市の現状と課題の整理

ライフ ステージ	(1) 栄養と食生活
妊娠期・乳 幼児期	<p><b>【前回計画の課題】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの食事やおやつの正しい摂り方を知らない保護者が増加しているといわれる中、子どもの成長に悪影響を及ぼし、子どもが間違った食習慣を身につけることを防ぐために、保護者が正しい食生活についての知識を身につける必要があります。</li> <li>・子育て世代の朝食の欠食者が多いことから、朝食をはじめとした食生活の大切さを保護者に伝えることが必要です。</li> </ul> <p><b>【目標値との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・該当項目なし</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を毎日食べる3歳児は94.9%で、約5%が朝食を食べないことがある。</li> <li>・保育園年長児が朝食をほとんど食べない割合は1.5%で、朝食を毎日食べない理由は「食欲がない」が51.7%、「時間がない」が24.1%。また、親が毎日朝食をとらない家庭では、子どもの欠食率が高い</li> <li>・朝食をほとんど食べない保護者は6.4%</li> <li>・保育園年長児が朝食に野菜を食べる割合は16.1%</li> <li>・朝食の摂食状況でみると、欠食の多い園児ほど、遅く起床する割合が高くなっている（ほぼ毎日食べる園児では、起床時間は7時台が58.2%で最も多く、次いで6時台で35.6%。週に4～5日食べる園児では、7時台63.2%、6時台10.5%）</li> <li>・保育園年長児が夕食前に間食をする割合は55.8%で、最も多いのがスナック菓子で64.2%</li> <li>・保育園年長児が就寝2時間前に夕食をとる割合は約5割（49.1%）。</li> <li>・1日におやつを3回以上食べる保育園年長児は10.5%</li> </ul>
学童期・思 春期	<p><b>【前回計画の課題】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満度マイナス20%以下の女子（小学生・中学生）が増加していることから、食生活に関する意識を高め、食生活に関する正しい知識を身につける必要があります。</li> <li>・保護者の就労状況により家族揃って食事を摂る機会が減少し、食に関するマナーを習得する機会や家族団らんの時間、食事に対する楽しみなどが減少していることがうかがわれます。できる限り家族揃って食事をする機会を確保し、食を通じた心の交流・食の知識・楽しさを伝えていく必要があります。</li> <li>・学校給食や体験活動など、学校における食育活動が行われており、今後も引き続き、多くの食環境を直接見て、聞いて、触れることにより食への関心を高め、豊かな心を育む必要があります。</li> </ul> <p><b>【県との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食で野菜を食べる割合は、小学校5年生（あま市：46.4%、県：64.1%）、中学校2年生（あま市：34.5%、県：51.7%）ともに、県より顕著に低くなっている。</li> </ul> <p><b>【目標値との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・女子中学生のやせの減少について、女子中学生の目標値3.9%より減少の目標を達成。</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生が朝食をほとんど食べない割合は1.6%で、中学生が朝食をほとんど食べない割合は3.5%</li> <li>・小学生が朝ごはんを毎日食べない理由として、「お腹がすいてない」が32.1%、「時間がない」が25.0%、「用意していない」が10.7%で、中学生では、「時間がない」45.6%、「お腹がすいてない」22.8%、「用意していない」8.8%と、学年とともに時間がないことが理由として多くなっている。</li> <li>・おやつとして食べたり飲んだりしない小学生は6.9%で、1日に3回以上食べたり飲んだりする割合が12.3%</li> <li>・甘い飲み物を毎日飲む割合は、小学生（46.7%）、中学生（51.8%）共に約半数。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約6割の小学生が週2回以上就寝2時間以内に夕食をとっており、中学生（36.6%）より高い割合になっている。</li> <li>・小学生の4人に1人（25.0%）が、1日1回以上家族と楽しく30分食事をする習慣がない</li> <li>・好き嫌いのない小学生は14.0%、中学生は18.4%と中学生で高くなっている。</li> <li>・嫌いな食べ物は絶対に食べない小学生は1.6%、中学生は7.4%と、中学生で顕著に高くなっている。</li> <li>・夜寝る時間が遅い、または、朝起きる時間が遅いほど、朝食の欠食率が高い</li> <li>・あま市でとれる野菜の知識を持っている割合は、小学生で29.7%、中学生で48.2%</li> <li>・1日1食以上家族と30分以上かけて食事をする小学生は、いらいらすることが少なく、授業に集中できないことも少ない。</li> <li>・朝食を食べないほど、体がだるく疲れやすくなっている</li> </ul>
<p>課題の整理</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 朝食を欠食する保護者の家庭では、幼児の朝食欠食率が高くなっています。また、1日におやつを3回以上食べていたり、夕食前にスナック菓子などの間食をしている幼児が多くなっています。保護者の食習慣が子どもに影響するため、子どもが正しい食習慣を身に着けるための保護者への知識の普及が必要です。</li> <li>○ 県と比べ、小中学生の朝食で野菜を食べる割合が低くなっています。また、就寝時間が遅くなるほど、朝食の欠食率が高くなっています。子どもと保護者が規則正しい食習慣とバランスの取れた食生活を身につけるための支援が必要です。</li> <li>○ 1日1回以上家族で楽しく食事をする習慣がない小学生が4人に1人となっています。家族の団らんは、食を楽しみながら食のマナーや大切さを学ぶ機会となります。家族そろっての食事の機会を確保することの必要性を伝えていくことが重要です。</li> <li>○ あま市でとれる野菜を知っている小学生が約3割、中学生が約半数となっています。現在行われている学校給食や体験活動など様々な食育活動を通じて、地元の農林水産など多くの食環境に触れ、食への関心を高める必要があります。</li> <li>○ 肥満度マイナス20%以下の女子（中学生）が3.1%と減少しています。今後も食生活に関する意識を高め、成長に必要な栄養を摂取できるように、食生活に関する正しい知識を身につける必要があります。</li> </ul>

ライフ ステージ	(2) 身体活動と運動
妊娠期・乳 幼児期	<p><b>【前回計画の課題】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣を身につけると同時に、友達や家族のふれあい・遊びを通した子どもの運動、感覚機能を養う必要があります。</li> </ul>
	<p><b>【目標値との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>該当項目なし</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>休みの日に子どもと屋外で遊ぶ保護者は、週1回以上で48.5%、2週間に1回で28.4%。</li> <li>休みの日に屋外で遊ばない人は7.0%</li> <li>休みの日に屋外で遊ばない理由は、親が忙しいや疲れているの割合が高くなっている</li> </ul>
学童期・思 春期	<p><b>【前回計画の課題】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>外で遊ぶことや運動する機会が減ってきていることから、子どもたちの体力不足がうかがわれます。運動の好き嫌いに関係なく、適度な運動を通して、体力づくりをするための周囲の支援や理解が必要であるとともに、体を動かす楽しさを体験できるよう支援する必要があります。</li> <li>肥満度マイナス20%以下の女子（小学生・中学生）が増加していることから、食生活だけでなく、規則正しい生活習慣や運動習慣を身につける必要があります。</li> </ul>
	<p><b>【目標値との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>該当項目なし</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かすのが嫌いな割合は学年とともに高くなっており、小学生で17.0%、中学生では27.0%と4人に1人以上となっている。</li> <li>体を動かすことが嫌いな人は、全国調査と比較すると、小中学生の男女ともに全国調査より、高くなっている。 小学生男子(あま市15.5%：全国5.8%)、小学生女子(あま市18.2%：全国12.4%) 中学生男子(あま市20.1%：全国9.4%)、中学生女子(あま市33.6%：全国20.6%)</li> <li>「全国体力・運動能力習慣等調査」で、愛知県内の小中学生とも実技調査の合計点が全国平均を下回り、中でも小学男子は2年連続最下位</li> <li>スマホ・タブレット・ゲーム機を使う割合は小学生と比べ中学生で高く、1日に4時間以上使う割合が小学生で11.3%、中学生で22.6%となっている。</li> <li>小学生でイライラすることが多い子ほどスマホ等を使っている子が多い</li> <li>授業に集中できない子ほどスマホ等を使っている時間が長い(小学生32.9%：中学生45.2%)</li> <li>イライラしたり、授業に集中できなかったりする児童では、スマホ等を使っている時間が長い傾向がある</li> <li>体がだるかったり、動いてもすぐ休みたくなる生徒が多い。(中学生56.5%：小学生45.1%)</li> </ul>
課題の整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児期では子どもと週に1回以上の外遊びができていない幼児の保護者が、約半数となっています。遊びを通し、友だちや家族とのふれあいや、子どもの運動、感覚機能を養う機会を持つことの必要性の普及啓発が重要です。</li> <li>小中学生において、学年があがるにつれ、スマホやタブレット、ゲーム機を長時間使っている割合が高くなって、また、体を動かすことが嫌いな割合も高くなっています。適度な運動習慣の定着とともに、外に出て体を動かす楽しさを体験できるような支援が必要です。</li> </ul>

ライフ ステージ	(3) 歯と口腔の健康づくり																					
妊娠期・乳 幼児期	<p><b>【前回計画の課題】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者に対し、むし歯にならないための正しい知識（正しいブラッシング方法とフッ素塗布、正しいおやつの与え方）を周知することが必要です。</li> <li>・母子健康手帳交付時に、個別に案内しているものの、歯科健診を受けない人がいるのも現状であり、歯の健康づくりと全身疾患との関係を説明し、歯と口の管理の大切さを理解してもらうことが必要です。</li> <li>・医療ネグレクト児に対する対策も必要です。</li> </ul> <p><b>【前回比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯のない3歳児の割合が上昇している（82.4%→89.3%）</li> </ul> <p><b>【県との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯のない3歳児の割合は、県を上回っている（あま市：89.3%、県：88.2%）</li> <li>・う蝕罹患率は、県と比較すると、県より1歳6か月児は高く、3歳児は低くなっている</li> </ul> <p>→う蝕罹患率（市：27年度 県：26年度）</p> <table border="0"> <tr> <td>1歳6か月児</td> <td>市：1.7%</td> <td>県：1.3%</td> </tr> <tr> <td>2歳児</td> <td>市：3.1%</td> <td>県：3.1%</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>市：10.7%</td> <td>県：11.8%</td> </tr> <tr> <td>年少</td> <td>市：15.6%</td> <td>県：15.5%</td> </tr> <tr> <td>年中</td> <td>市：24.6%</td> <td>県：23.7%</td> </tr> <tr> <td>年長</td> <td>市：34.1%</td> <td>県：32.4%</td> </tr> </table> <p><b>【目標値との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯のない子どもの増加について、3歳児の目標値90.0%を達成できず。</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・27年度のうち罹患率は、2歳児から3歳児の間で急激に増加している</li> <li>・保育園年長児の1日のおやつの回数は、3回未満が88.3%、3回以上が10.5%</li> <li>・甘いおやつを週5回以上食べる習慣がある保育園年長児はほぼ半数（48.8%）</li> <li>・歯磨きを毎日している保育園年長児は83.9%</li> <li>・親が歯磨きをするか、仕上げ磨きをする保育園年長児の割合は71.3%</li> <li>・定期的なフッ素塗布をしている保育園年長児の割合は73.4%</li> <li>・歯みがきをしない日が多い子どもほど、むし歯のある人が多くなっている</li> <li>・おやつが1日3回以上だと、むし歯のある人が多くなっている</li> </ul>	1歳6か月児	市：1.7%	県：1.3%	2歳児	市：3.1%	県：3.1%	3歳児	市：10.7%	県：11.8%	年少	市：15.6%	県：15.5%	年中	市：24.6%	県：23.7%	年長	市：34.1%	県：32.4%			
1歳6か月児	市：1.7%	県：1.3%																				
2歳児	市：3.1%	県：3.1%																				
3歳児	市：10.7%	県：11.8%																				
年少	市：15.6%	県：15.5%																				
年中	市：24.6%	県：23.7%																				
年長	市：34.1%	県：32.4%																				
学童期・思 春期	<p><b>【前回計画の課題】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病発症の低年齢化の傾向があることから、むし歯だけでなく、歯肉や口腔機能への意識を持つことが必要です。</li> <li>・歯の健康を保つためにも、定期的な歯科健診を受け、早めの治療を行うことが必要です。</li> <li>・医療ネグレクト児に対する対策も必要です。</li> </ul> <p><b>【前回比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校3年生の虫歯（6歳臼歯のうち）なしの割合が上昇している（89.8%→93.1%）</li> </ul> <p><b>【県との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校3年生の虫歯（6歳臼歯のうち）なしの割合が、県をわずかに上回っている（あま市：93.1%、県：92.9%）</li> <li>・永久歯一人平均う歯数は、県と比較すると、県より高くなっている</li> </ul> <p>・小学生の<b>永久歯う蝕有病者率</b>（市：27年度 県：26年度）</p> <table border="0"> <tr> <td>小学1年生</td> <td>市：4.1%</td> <td>県：2.2%</td> </tr> <tr> <td>小学2年生</td> <td>市：10.3%</td> <td>県：5.0%</td> </tr> <tr> <td>小学3年生</td> <td>市：7.2%</td> <td>県：9.4%</td> </tr> <tr> <td>小学4年生</td> <td>市：10.3%</td> <td>県：12.3%</td> </tr> <tr> <td>小学5年生</td> <td>市：14.0%</td> <td>県：17.1%</td> </tr> <tr> <td>小学6年生</td> <td>市：25.7%</td> <td>県：19.5%</td> </tr> <tr> <td>中学1年生</td> <td>市：21.8%</td> <td>県：27.2%</td> </tr> </table>	小学1年生	市：4.1%	県：2.2%	小学2年生	市：10.3%	県：5.0%	小学3年生	市：7.2%	県：9.4%	小学4年生	市：10.3%	県：12.3%	小学5年生	市：14.0%	県：17.1%	小学6年生	市：25.7%	県：19.5%	中学1年生	市：21.8%	県：27.2%
小学1年生	市：4.1%	県：2.2%																				
小学2年生	市：10.3%	県：5.0%																				
小学3年生	市：7.2%	県：9.4%																				
小学4年生	市：10.3%	県：12.3%																				
小学5年生	市：14.0%	県：17.1%																				
小学6年生	市：25.7%	県：19.5%																				
中学1年生	市：21.8%	県：27.2%																				

	<p><b>【目標値との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯のない子どもの増加について、小学校3年生の目標値 95.0%は達成できず。</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の歯磨きの回数が少ないほど、虫歯のある人が多くなっている</li> <li>・歯磨き剤を使わない人で、虫歯のある人が多くなっている</li> <li>・歯磨きの時間が2分未満の割合は、小学生 18.4%、中学生 17.5%で、時間がわからない小学生が 16.7%、中学生が 11.9%。</li> <li>・親に仕上げ磨きをしてもらっている小学生は 27.2%</li> <li>・歯磨きで手鏡を使う小学生は過半数（51.9%）だが、中学生では 41.5%と低下している。</li> <li>・舌や歯ぐきを鏡で見る習慣がある小学生は 77.8%で、中学生では 69.2%と低下している。</li> <li>・フッ素塗布を受けている小学生は約半数（49.5%）</li> <li>・フッ素塗布を受けている小学生で、虫歯のない割合が高い</li> <li>・フロスを使用したことがある小学生は 40.0%、中学生は 42.2%</li> <li>・歯肉炎を知っている小学生は 70.1%、中学生は 83.4%で、歯磨きの回数が少ないほど認知度が低い傾向。</li> <li>・普段鼻で呼吸をしている小学生は 53.8%、中学生は 62.3%と上昇している。</li> </ul>
課題の整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 前回調査と比べ、虫歯のない3歳児の割合が上昇し、県を上回っていますが、目標値は達成できていない状況です。甘いおやつを毎日食べる子どもの割合が半数となっているなど、虫歯にならないための正しい食習慣を身につけるための支援とともに、毎日の歯磨きや保護者による仕上げ磨きの必要性の普及が重要です。</li> <li>○ 前回調査と比べ、う蝕のない小学生の割合が上昇し、県を上回っていますが、目標値は達成できていない状況です。歯磨きに手鏡を使い、時間をかけて磨くなど、正しい効果的な歯磨き習慣の更なる普及啓発の推進が必要です。</li> <li>○ 歯磨きの回数が少ない子どもほど、虫歯が多く、歯肉炎を知らない傾向となっています。歯周病発症の低年齢化が進んでいることから、歯肉炎の予防に関する正しい知識を普及し、虫歯だけでなく、舌や歯ぐきなどを含んだ口腔ケアと、口腔機能に対する意識づくりが必要です。</li> </ul>

ライフ ステージ	(4) たばこ・飲酒
妊娠期・乳 幼児期	<p><b>【前回計画の課題】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時調査から、妊婦の喫煙率が 6.1% (平成 22 年度) となっており、愛知県・津島保健所管内と比較しても高い割合です。</li> <li>・妊娠中の喫煙は低出生体重児等の出生と関連があると言われており、妊婦の喫煙を減少させる取り組みが必要です。</li> <li>・副流煙は、乳児期以降の子どもたちの身体に及ぼす影響があります。そのため、正しい知識を普及する必要があります。</li> </ul> <p><b>【前回比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の喫煙率は、わずかに減少している (6.1%→5.6%)</li> </ul> <p><b>【県との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の喫煙率は、県を上回っている (あま市：5.6%、県：2.8%)</li> <li>・母親の喫煙率は、県と比較すると、県より高くなっている</li> </ul> <p><b>【目標値との比較】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の喫煙者については、目標値 0.0%を達成できず。</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母親の喫煙率は、妊婦 5.6%、乳児 5.7%、1才6か月児 6.0%、3歳 7.5%、保育園(年長) 13.2%で、父親の喫煙率は、保育園(年長) 40.4% →子供が大きくなるにつれて親の喫煙率が上昇</li> <li>・健康づくり計画アンケート(子育て世代以外の人も含む)では喫煙者がここまで多くない。</li> <li>・家族に喫煙者がいない方が朝食を食べている子供が多い。(喫煙者がいない 93.7%：喫煙者がいる 86.0%)</li> </ul>
学童期・思 春期	<p><b>【前回計画の課題】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙教育を引き続き実施し、喫煙が身体に及ぼす影響を教育していく必要があります。</li> <li>・興味本位から喫煙してしまう年代です。喫煙は絶対しない、勧めないということを家庭・地域で連携して取り組んでいくことが必要です。</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族内の喫煙者は、父親の割合が高くなっている</li> <li>・母親の喫煙率は、小学5年 15.0%、中学2年 16.1%で、父親の喫煙率は、小学5年 35.8%、中学2年 40.6% →子供が大きくなるにつれて親の喫煙率が上昇</li> <li>・小学生(48.4%)、中学生(51.0%)ともに、約半数で、家族に喫煙者がいる。</li> <li>・たばこに対して、小学生では、「体によくない」(87.0%)、「病気になる」(61.9%)、「くさい」(52.9%)、中学生では、「体によくない」(84.6%)、「くさい」(63.5%)、「病気になる」(61.0%)など、否定的なイメージを持っている割合が高い。</li> <li>・たばこについて、何も思わない人が小学生で 2.3%、中学生で 4.8%→家族の中で喫煙者がいる方が、何も思わない子供が多い(小 3.8% 中 5.6%)</li> <li>・たばこについて、大人になったら吸ってみたい人が小学生で 2.0%、中学生で 2.1%→家族の中の喫煙者の有無で差はない。</li> <li>・家族の中で喫煙者がいない方が、体によくない、病気になると思っている子が小学生で多い。</li> <li>・お酒に対して、小学生では、「体によくない」(54.9%)、「まずそう」(36.0%)、「病気になる」(30.0%) 「大人になったら飲んでみたい」(23.0%)、となっており、中学生では、「体によくない」(45.3%)、「大人になったら飲んでみたい」(33.8%)、「まずそう」(29.1%)、「病気になる」(27.9%)など、否定的なイメージが弱くなっている。</li> <li>・小学生に比べて中学生で、お酒に対して肯定的な印象を覚える割合が高い。</li> </ul>

課題の整理	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 妊婦の喫煙率は低下していますが、県より高い水準となっています。妊娠中の喫煙は低出生体重児等と関連があると言われていたことから、更に妊婦の喫煙を減少させる取り組みが必要です。</li><li>○ 喫煙者が家庭にいる子どもの割合が高くなっています。副流煙は、子どもの健康に悪影響を及ぼすことから、家庭内での禁煙や分煙の普及啓発が必要です。</li><li>○ たばこに対して否定的な印象を覚えている小中学生の割合が高くなっていますが、興味本位からの喫煙を防ぐためにも、喫煙の健康への影響の知識を広め、地域や家庭と連携して喫煙をしない、させない取り組みを進める必要があります。</li><li>○ 小学生に比べて、中学生で、お酒に対して肯定的な印象を覚える割合が高くなっています。興味本位から飲酒をしてしまいやすい年代であることから、飲酒の健康への影響の知識を広め、地域や家庭と連携して、飲酒をしない、させない取り組みを進める必要があります。</li></ul>
-------	--

ライフ ステージ	(5) こころの健康づくり
妊娠期・乳 幼児期	<p>【前回計画の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・該当項目なし</li> </ul>
	<p>【目標値との比較】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・該当項目なし</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの育てにくさを感じている保護者は 35.1%となっており、そのうち 18.3%が相談などの解決方法を知らない。</li> <li>・ストレスを感じている保護者の割合は 70.2%と高い割合となっている。</li> </ul>
学童期・思 春期	<p>【前回計画の課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・該当項目なし</li> </ul>
	<p>【目標値との比較】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・該当項目なし</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラすることがある小学性は 74.5%、中学生は 78.4%と高い割合となっており、また、学年とともに上昇傾向となっている。</li> <li>・授業中に集中できないことがある小学生は 57.5%、中学生は 65.4%と半数以上となっており、また、学年とともに上昇している。</li> <li>・睡眠時間が6時間未満の割合は、小学生 0.1%に対して、中学生で 7.8%と、学年とともに上昇している。</li> </ul>
課題の整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもの育てにくさを感じている保護者の約2割で、解決方法がわからない状態となっています。子育て世代を支える環境づくりが必要です。</li> <li>○ イライラしたり、授業に集中できなくなったりする小学生、中学生が多くなっており、また、学年とともにその割合が高くなっています。子どものストレスを取り除くとともに、発散する方法を学べる環境づくりが必要です。</li> <li>○ 中学生の1割近くで、睡眠時間が6時間未満となっています。規則正しく十分な睡眠を取る習慣の定着が必要です。</li> </ul>