

受験シーズン突入！全国の保護者に聞いた！ 子どもの**体調管理**で一番気を使っていることは？

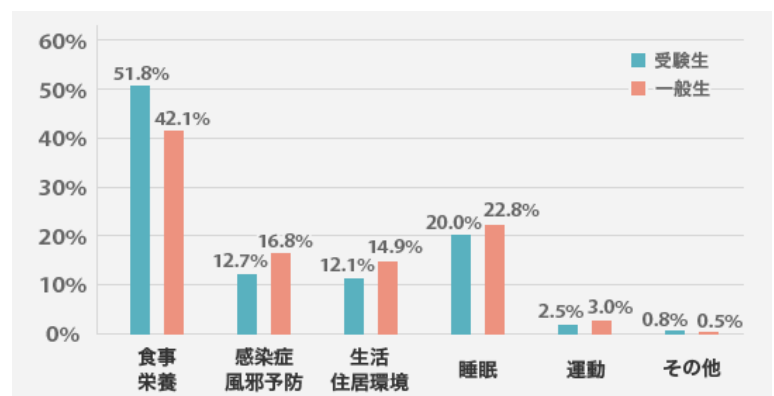
個別指導の学習塾「明光義塾」では、全国の小学校4年生～高校3年生の子どもを持つ保護者を対象に、子どもの体調管理に関するアンケートを実施しました。明光義塾が運営する保護者のためのコミュニティサイト「メイコミュ」およびネットリサーチ「Fastask」を通じて、633名の有効回答を得ました。

※関連記事 体調管理やメンタル面のサポートに関するアンケート結果 http://www.meiko-community.jp/voice/communication/family_care.html?rank

【体調管理・食事について】

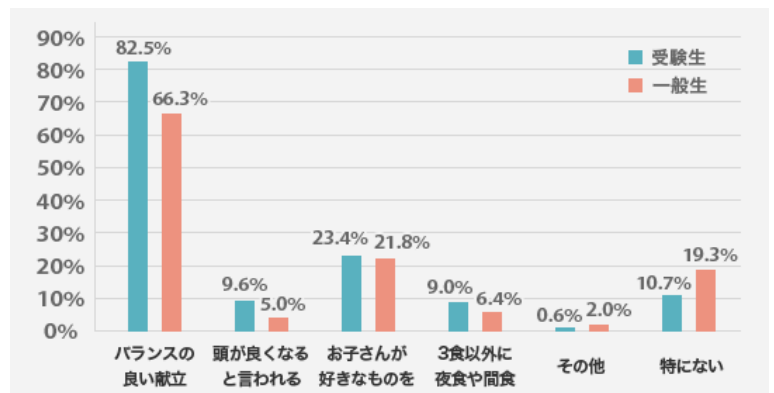
Q1. お子さんの体調管理で一番気をつけていることを教えてください

食事・栄養に気をつけるという保護者が一番多く、特に子どもが受験生だという保護者は、**半数以上**が食事面に気を付けていた。その次に、「睡眠」「感染症予防」「生活住居環境」が続いた。食事や睡眠の場合、比較的保護者がサポートしやすいことが理由の1つとして考えられる。



Q2. お子さんの体調管理を考え、食事面で行っていることを教えてください

食事面で最も気をつけているのは**栄養バランス**という回答が半数を超えた。肉や魚、野菜をバランスよく摂取してもらうため、**調理方法にも工夫をしている**という回答が多々みられた。その他、免疫力に効果があると聞いたためヨーグルトを食べさせているとの回答や、「朝食は必ず食べさせる」「夕食は8時まで」といった食事のタイミングについての回答も見られた。



※関連記事

がんばる我が子をサポート「受験生応援レシピ」 → <http://www.goukakudondon.jp/recipe/>

メイコミュ

に寄せられた回答から

規則正しい時間に食べることを心掛けています。例えば、休日も同じ時間に朝食を食べるだけで、生活リズムが狂いません。
(女性保護者 お子さん：中学校 1 年生)

冬場などはインフルエンザ対策に、ヨーグルトやキノコ類など、いつもより取るように気をつけています。
(女性保護者 お子さん：中学校 2 年生)

酢の物をできるだけ毎日出しています。ドレッシングの油を少なめにしたり、具沢山にして、洋風の酢の物にしたりと目線を変えています。
(女性保護者 お子さん：中学校 3 年生)

偏りのないよう朝食は和食、夕食は洋食。学校給食と重ならないようにしています。
(女性保護者 お子さん：小学校 6 年生)

バランスよく栄養をとってほしいので、嫌いな野菜はすりおろしたり、細かく刻んだりしてお料理に使っています。
(女性保護者 お子さん：中学校 2 年生)

糖分摂取しすぎないようにしている。料理には、砂糖を使わないようにしてみりんを使っている。
(女性保護者 お子さん：中学校 1 年生)

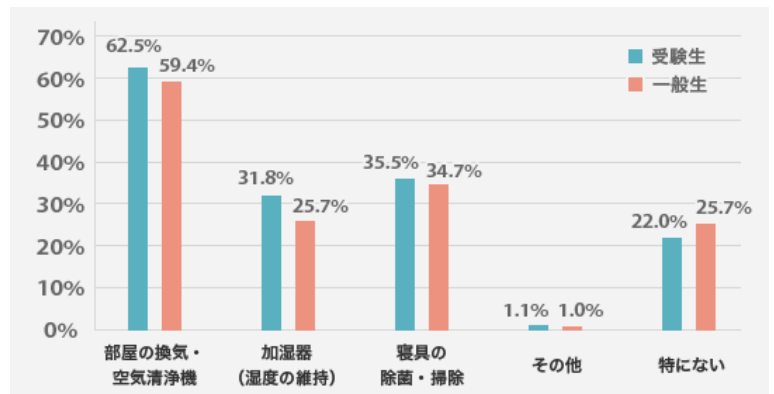
冷たい飲み物ばかりをあげない。納豆、豆腐、魚、みそ汁を 1 日の献立に登場させる。
(女性保護者 お子さん：小学校 4 年生)

夕飯はなるべく夜 8 時までには食べさせる。
(男性保護者 お子さん：中学校 1 年生)

【住環境について】

Q3. お子さんの生活・居住環境で行っていることを教えてください

受験生の保護者も、一般生の保護者も**部屋の換気**に一番気をつけていることがわかった。次に続いたのが**寝具の抗菌・掃除**で、寝具の手入れに気を付ける保護者も多かった。アレルギーの元になるほこりなどの除去のほか、室内が適切な温度・湿度になるよう工夫しているようだ。



メイコミュ

に寄せられた回答から

整理整頓、こまめな掃除、布団干しなど、清潔に快適に過ごせるようにしています。
(女性保護者 お子さん：中学校 2 年生)

悪天候以外は換気をし、快適に睡眠がとれるように布団干しや、シーツ・カバーの洗濯をこまめにしています。
(女性保護者 お子さん：中学校 3 年生)

空気清浄機は 365 日使用しており、冬場は加湿も行っている。
(女性保護者 お子さん：小学校 4 年生)

加湿器の代わりに部屋に洗濯物を干します。
(女性保護者 お子さん：中学校 2 年生)

こまめに家の掃除を行う 空気清浄機や加湿器の使用。
(男性保護者 お子さん：中学校 1 年生)

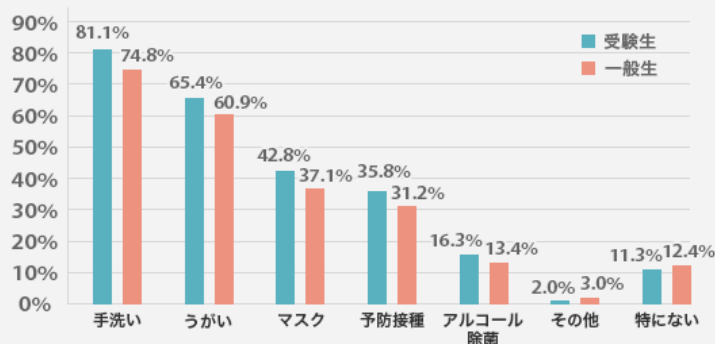
換気は勿論ですが、加湿器の使用。毎日掃除をする。
(女性保護者 お子さん：中学校 2 年生)

ペットもいるので毎日掃除はしますが、気になるときは 1 日に数回掃除機をかけることもあります。
(女性保護者 お子さん：高校 3 年生)

【感染症・風邪予防について】

Q4. お子さんの感染症・風邪予防で行っていることを教えてください

受験生・一般生ともに、普段から**手洗い・うがい・マスクの着用**を行っている家庭が多かった。**予防接種**やその他の対策も合わせて行っているようだ。



明光義塾のコミュニティサイト

メイコミュ

に寄せられた回答から

お風呂上りにドライヤーで髪を乾かすことを嫌っているので、必ず乾かしてから寝かせています。毎晩、根比べとなっています。

(女性保護者 お子さん：高校3年生)

帰宅後の手洗い、うがい。人ごみに行く時のマスク着用。抵抗カアップに効果があると言われるヨーグルトの摂取。

(女性保護者 お子さん：高校3年生)

水分を摂らせる。体調が悪いかもしれないと思ったらすぐ睡眠時間を増やす。温かくさせる。

(女性保護者 お子さん：中学校2年生)

外から帰ったら手洗い、うがいを徹底し、風邪気味の時はうがい薬を使用している。

(女性保護者 お子さん：小学校4年生)

帰宅後は、手洗いうがいはもちろん、顔も洗うよう声をかける。我が家では、ハンドソープ、タオルなどにもいい香りの物を用意すると、喜んで洗っています。

(女性保護者 お子さん：小学校4年生)

帰宅後は手洗い、うがい。マスクもさせています。また制服のポケットに入れられる、除菌スティックを持たせています。

(女性保護者 お子さん：高校1年生)

手洗いうがいは必須で、マスク着用や普段からの体力作りを心がけています。

(女性保護者 お子さん：中学校3年生)

【調査概要】

(1) 対象：

①Fastask：全国の子どもを持つ保護者 有効回答数 576名

②メイコミュ：全国の子どもを持つメイコミュ会員 有効回答数 76名

※子どもの年齢：小学校4年生～高校3年生

(2) 調査方法：インターネット調査

(3) 調査期間：2016年8月～9月

※掲載しているグラフや内容を引用する場合には、「明光義塾調べ」と明記してください。

■本リリースに関するお問い合わせは下記までご連絡ください■

株式会社明光ネットワークジャパン マーケティング部 金(キム)

TEL：03-5332-6313 FAX：03-5332-7403 E-MAIL：meiko-pr@meikonetwork.jp