

約8割が9時間以上の睡眠時間を確保、課題は「メディアコントロール」

丹波篠山市は、子どもたちが夢をもって健全に育つために、その土台となる基本的な生活習慣づくりを大切にしています。そこで、幼児や低学年児童の生活習慣の状況を明らかにすることを目的として、6月末に調査を実施しました。市内在園の3歳児、4歳児、5歳児をもつ保護者と市内小学校1年生及び2年生をもつ保護者に回答をお願いし、1,378名分の回答をいただきました。調査結果をご紹介します。

■幼児の調査結果（3，4，5歳児 783名）

- ◇ 約9割の幼児が毎日同じ時刻に布団に入り、7割以上が21時半までに寝ている。
 - ・毎日同じ時刻に布団に入りますか（週5日以上）……………89%
 - ・何時ごろに寝ていますか（21時半ごろまで）……………76%

- ◇ 9割以上の幼児が毎日同じ時刻に起き、8割以上が7時まで起きています。
 - ・毎日同じ時刻ぐらいに起きますか（週5日以上）……………91%
 - ・何時ごろに起きますか（7時まで）……………82%

- ◇ 9割以上の幼児が朝食を毎日食べている。
 - ・毎日十分な量を食べている……………48%
 - ・毎日食べるが、量は少ない……………46%

- ◇ 平日にテレビ（YouTube含む）やゲームに触れる時間は1時間から2時間が多い。
 - ・1時間から2時間……………69%
 - ・3時間以上……………18%

- ◇ 約8割の保護者が、お子さんと一緒に自然と触れ合う遊びをしている。
 - ・よくする……………33%
 - ・機会があればする……………49%

- ◇ 約7割以上の幼児は、1週間の内、1日以上絵本（本）に触れる機会をもっている。
 - ・1日から2日……………37%
 - ・3日から4日……………21%
 - ・5日以上……………24%

■児童の調査結果（小学校 1 年生， 2 年生 595 名）

- ◇ 7 割以上の児童が 21 時までに就寝し、8 割は 9 時間以上寝ている。
 - ・ 平日 1 日当たりの睡眠時間は、何時間くらいですか。（9 時間以上）…………… 8 0 %
 - ・ 何時ごろに寝ていますか。（21 時ごろまで）…………… 7 4 %

- ◇ 約 9 割の児童が毎日同じくらいの時刻に寝ている。
 - ・ 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。（週 5 日以上）…………… 8 8 %

- ◇ ほとんどの児童が朝食を毎日食べている。
 - ・ 朝食は毎日食べていますか。（十分な量 + 量は少ない）…………… 9 6 %

- ◇ 平日にテレビ (YouTube 含む) やゲームに触れる時間は、1， 2 時間ぐらいが多い。
 - ・ 1 時間ぐらい+2 時間ぐらい…………… 6 8 %
 - ・ 3 時間以上…………… 1 7 %

- ◇ 21 時までに寝る児童と 22 時以降に寝る児童に、下のような差がみられる。

	平日、テレビ (YouTube 含む) や ゲームに 3 時間以上触れる	朝食を毎日十分な量、 食べている	朝、自分で起きて いる
21 時までに寝る 児童の内	1 5 %	6 0 %	3 8 %
22 時以降に寝る 児童の内	2 6 %	4 4 %	1 4 %

- 遅くまで起きている児童の方が、テレビ (YouTube 含む) やゲームに触れる時間が長い。
- 早く寝る児童の方が、朝食を十分な量食べている。
- 早く寝る児童の方が、朝、自分で起きる習慣が身についている。

➤ 園生活・学校生活は生活リズムを整える

調査により、約9割の幼児が同じ時刻に布団に入り、同じ時刻に起きていることが分かりました。また、およそ8割の児童が毎日9時間以上眠り、9割以上の幼児・児童が毎日朝食を食べていると回答しました。臨時休業中に児童対象行った調査では、21時までに寝る児童の割合は5割に満たなかったのですが、学校園再開後には7割以上の児童が21時までに寝ていることが分かりました。園へ通うことや小学校へ登校することが小学校低学年までの子どもの生活リズムに大きく影響することがよく分かる結果です。

➤ 家庭の生活リズムが影響する

小学校低学年までの子どもの生活リズムは、家庭の生活時間の影響を強く受けます。約1割の幼児は遅寝遅起きの傾向が見られ、保護者の生活リズムの影響を受けていることが分かりました。就寝時刻の乱れは、他の生活習慣にも影響を与えると考えられます。就寝時刻で比べると、早く寝る児童の方が朝ご飯を十分食べ、遅く寝る児童の方がテレビやゲームなどのメディアに触れる時間が長いことが分かりました。

➤ 生活習慣が将来の学びに向かう力につながる

子どもの学びに向かう力と関係する特性のひとつに「レジリエンス (resilience : 柔軟さ・回復力)」があります。レジリエンスとは、困難なできごとに向かい合った人が、目の前にある困難にうまく対処し、乗り越えるときに発揮される力のことです。全国学力学習状況調査を活用した調査研究では、このレジリエンスと生活習慣に関連があることが指摘されています。レジリエンスの高い子どもの保護者は、子どもの生活習慣を規則正しく整え、知的な好奇心を高めるように子どもに積極的に働きかけていることが分かっています⁽¹⁾。保護者が子どもに規則正しい生活習慣を定着させようと意識することで、子どもの困難に立ち向かう力が育まれ、学力の向上にも良い影響を与えていると考えられます。

➤ お子さんの健やかな成長に向けて

本調査により、多くの保護者が子どもの規則正しい生活習慣を意識し、子どもが早く寝ること、睡眠時間を確保すること、朝食を食べることなどに取り組まれていることがうかがえます。規則正しい生活習慣は、感染症予防の観点からも大切です。バランスのよい食事と十分な休息、正しい睡眠習慣は子どもの脳・体・心を育て、免疫力を向上させます。今後も子どもたちの規則正しい生活を意識しながら、子どもたちが体力的にも精神的にも安定して生活できますよう、見守りをよろしくお願いいたします。

(1) 国立教育政策研究所(2017)「非認知的(社会情緒的)能力の発達と科学的検討手法についての研究に関する調査報告書」