

学校・家庭・地域が連携して取り組む継続指導が 児童の睡眠リズムに及ぼす影響

The influence of exerts on child's sleep rhythm by continuation cooperated guidance of school, a household and an area

山下 晋^{*}・竹内里佳^{**}・岡部真美^{**}・佐藤さゆり^{**}・大鹿幸子^{**}

YAMASHITA Susumu, TAKEUCHI Rika, OKABE Mami, SATO Sayuri,
OSHIKA Sachiko

要 旨：

本研究は児童生徒が望ましい生活リズムを確立し、健康的な学校生活を送るための指導のあり方と検討した。その結果、低学年の児童は小学校入学直後からの継続した指導によって、睡眠に対する意識の変化が起り、就寝時刻が改善された。一方、高学年の児童は睡眠の量的な変化より、質的な変化が観察されたため、学年を考慮した指導が必要であることが明らかとなった。また、児童生徒の睡眠の意識を高め、実践に移すためには、全体指導や個別指導、生活点検など様々な手法を継続して実施することに加え、家庭や地域とともに取り組むことが重要であることが示唆された。

Abstract

The purpose of this study was to examine the educational method in which a school child establishes a desirable life rhythm and sends healthy life. This study shows that a lower grade child's consciousness towards sleep changed and earlier bedtime improved by continued guidance just after the elementary school entrance. On the other hand, it is necessary to consider the grade for guidance, because there was a qualitative rather than a quantitative change in sleep pattern in upper grade children. Finally the results suggest that to increase consciousness of school children's sleeping habits, it is important to include the household and the area in addition to continue to use various methods such as holistic guidance and tutoring, with regular living checkups.

キーワード：児童、生活習慣、睡眠

Keyword: children, lifestyle, sleep

I. 背景

学童期から思春期は、心身ともに発育・発達して、身長や体重、運動能力が著しく変化する重要な時期である。その心身の健やかな成長のためには、適度な運動、バランスのとれた食事、質の良い睡眠、排便など基本的な生活習慣が大きく関与している。

一方、近年、学童期の生活習慣に関して、朝食の欠食や夜型生活など、子どもを取り巻く生活習

慣は大きく変化している。この結果として、小中学校において、欠席が目立ったり、授業に集中できないことなどが問題視されている。

愛知県知立市には小学校7校、中学校3校があり、知立教育研究会養護教諭部会（以下：養護教諭部会）は11名の養護教諭で実践研究を進めている。平成23年度、知立市内の小中学校の教員を対象にした子どもの心身の健康問題に関するアンケート調査では、「生活リズムや食生活の乱れ」、

^{*}岡崎女子短期大学幼児教育学科 ^{**}知立教育研究会養護教諭部会

「睡眠不足」、「コミュニケーション能力不足」などのほか、「ゲームをする子どもが多い」、「外で元気に遊ぶ子どもが少ない」、「体力低下からすぐに怪我をする」、「月曜日に眠そうな様子である」などがあげられた。

また、市内の小中学校に通う児童生徒に実施した生活習慣アンケートでは、朝すっきり目覚めている児童は5割、生徒は3割と少なく、小学校5年生以上では、半数以上の児童生徒が学校で眠気やだるさを感じており、学校が楽しいことと学校でだるさを感じないことには関係が認められた。これらのことから、児童生徒の生活習慣の乱れが学校生活に影響を与えていることが推察されたため、継続した睡眠指導を行うことで、望ましい生活リズムを確立や必要であることが示された。

そこで、本研究は市内で統一した指導目標や内容を設定し、学校・家庭・地域が連携して睡眠を中心とした保健指導をすることで、望ましい生活リズムを確立し、健康的な学校生活を送ることができる児童生徒の育成をめざすこと、また、そのための手法のあり方を検討することを目的とした。なお、本論文では、小学生の結果を中心に報告する。

Ⅱ. 方法

1. 調査対象

調査対象は平成24～26年に、知立市の小中学校に通う児童生徒のうち、アンケートに回答した延べ11,917名とした(表1)。

表1：調査対象者の年度別児童数(人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
平成24年度	614	652	691	705	699	666	4,027
平成25年度	647	623	667	681	693	683	3,994
平成26年度	631	630	605	663	680	687	3,896

2. 知立市養護教諭部会の取り組み

本研究の目指す子ども像を「望ましい生活リズムを確立し、健康的な学校生活を送ることができる子」とし、そのために、生活の改善、意識の向上、「すっきり目覚め」の増加をねらった。また、目標を達成するために、①取り巻く人間の知識の向上、②取り巻く人間の意識の向上、③保健指導による実践力向上の3つの手立てを考えた。

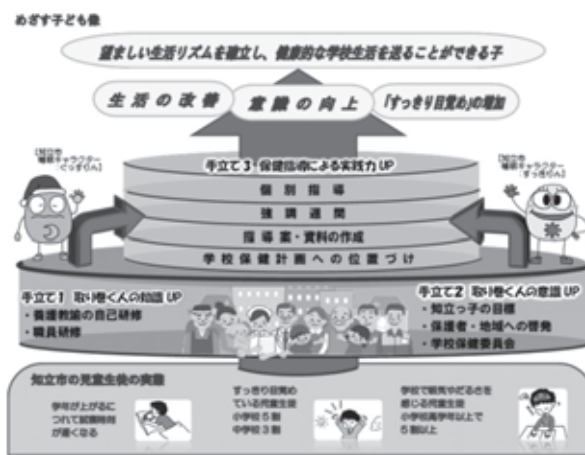


図1：研究実践の構想図

実践を効果的に進めるために、指導部と調査部に分かれて活動した。調査部は実態調査やその分析を行って、啓発のための資料を作成し、指導部は保健指導の指導案や資料を作成した(表2)。

表2：3年間の研究の経過と役割分担

	全 体	調査部・指導部
平成24年度	<ul style="list-style-type: none"> 職員アンケートの分析(平成23年度分) 指導部、調査部結成 研究の進め方、評価・検証のための研修会の実施① 睡眠についての教材研究、睡眠キャラクターの作成 生活習慣アンケートの実施(10月)② 教職員アンケートの実施(3月)③ 	<ul style="list-style-type: none"> 【調査部】生活習慣アンケートの作成・集計 睡眠チェックカードの作成・項目統一 【指導部】保健指導案の作成④ 映像資料の作成
平成25年度	<ul style="list-style-type: none"> 学校保健計画への位置づけ⑤ 保健センターとの協議、学校保健会、保健センターとの協議 知立っ子の目標の設定⑥ 睡眠の保健指導の実施 生活チェックカードの実施(6月) 生活習慣アンケートの実施(10月) 教職員アンケートの実施(3月) 	<ul style="list-style-type: none"> 【調査部】生活習慣アンケートの集計 睡眠チェックカードの集計 ポスター・リーフレットの作成 【指導部】保健指導案の作成(小5・中2) 映像資料の作成 保健だより、掲示物の作成
平成26年度	<ul style="list-style-type: none"> 協議形式の学校保健委員会の実施⑦ ポスター・リーフレットの配布 教職員研修会の実施 キャラクターPR活動 睡眠の保健指導の実施 生活チェックカードの実施(6月) 生活習慣リーダーチャートの実施 生活習慣アンケートの実施(10月) 抽出学年における個別指導の実施 教職員アンケートの実施(3月) 	<ul style="list-style-type: none"> 【調査部】集調期間の設定⑧ 生活習慣アンケートの集計 睡眠チェックカードの集計 生活習慣リーダーチャートの作成 【指導部】映像資料の精選 紙芝居の作成

①研究の進め方、評価・検証のための研修会

研究実践に先立ち、養護教諭自身が資料文献を読み、睡眠の知識を深め、睡眠に関するキーワードをまとめた。また、実践を進めていくうえでの専門的な知識を身につけ、発達段階に応じた指導内容を精選すること目的に教職員を対象にした研修会や、市民講演会を実施した(表3)。

表3：研修会の形式及び内容、講師一覧

実施年月	形式	内容及び講師
平成24年8月	養護教諭研修	生活習慣アンケート作成について 講師：山下 晋（岡崎女子短期大学）
平成24年8月	養護教諭研修	ともに悩み、学び、新たな一歩を踏み出す ～養護教諭が行う研究の進め方～ 講師：酒井多香子（安城市教育センター指導主事）
平成24年11月	市民講演会	子どもを伸ばし家庭も学べる睡眠学 ～睡眠力アップの意外なポイント～ 講師：宮崎総一郎（滋賀医科大学 特任教授）
平成24年12月	養護教諭研修	生活習慣アンケートの分析について 講師：山下晋（岡崎女子短期大学）
平成25年1月	教職員研修	大人のための睡眠講座～あなたを変える睡眠力～ 講師：A小学校養護教諭
平成26年8月	教職員研修	睡眠で、子どもに何をどう教えるか？ 講師：近藤真盛（岐阜大学）
平成27年3月	養護教諭研修	実践の検証・評価について 講師：山下 晋（岡崎女子短期大学）

②生活習慣アンケートの実施

子どもたちの実態と変容をより正確に捉えるために、毎年10月に市内小中学校に通う児童生徒を対象に、睡眠・運動・食事・生活全般・学校生活に関する生活習慣アンケートを実施した。

③教員アンケートの実施

学級担任等から養護教諭とは異なる視点からの意見を得て、実践の反省や次年度への改善につなげることを目的に、各小中校の教職員に教職員アンケートを実施した。

④指導案・資料作成

市内の小中学校で統一した指導ができるよう、指導案や資料を作成した（表4）。また、子どもたちの関心をより高めるためにオリジナルキャラクターを作成させた。

表4：作成した資料・指導案一覧

資料名	活用事例
睡眠キャラクター すっきりん・ぐっすりん	「ぐっすり寝てすっきり起きよう」を合言葉としたキャラクターで、イラストや着ぐるみ、パペットとして各実践に登場させて活用した。
映像資料・紙芝居	「①睡眠のしくみ」、「②睡眠の役割」、「③快眠法」、「④よふかっしーには負けないぞ!（物語編）」を作成し、担任の学級指導、体重測定時のミニ保健指導で、委員会活動などで活用した。
ほげんだより・掲示物	映像資料・紙芝居の内容をほげんだよりに掲載し、保護者にも紹介した。睡眠クイズをほげんだよりや保健室前の掲示板に掲載し、児童生徒に啓発をした。
生活チェックカード・ 生活習慣レーダーチャート	市内で統一したチェックカードを作成した。レーダーチャートを用いた振り返りは、生活チェックの前後に実施し、生活の改善点を視覚的に捉えることができるように工夫した。
保健指導の指導案	保健指導をするための指導案と、指導の際に使用するワークシートを作成した。

⑤学校保健計画への位置づけ

各学校の学校保健計画に「睡眠についての指導」を位置づけて、発達段階に合わせた指導ができるよう、小学校は低学年・中学年・高学年に分けて内容を精選し、年度初めに職員へ共通理解を図つ

た。

⑥「知立っ子の目標」の設定

アンケートで得られた児童生徒の実態などから、起床・就寝時間、テレビやゲームなどメディアの使用時間についての目標値「知立っ子の目標」を定めた。目標値は養護教諭部会で原案を作成し、学校医や保健センター等の専門家とともに検討し、学校保健会や校長会、教育委員会の承認を得て、ポスターとリーフレットにまとめた。ポスターは校内に掲示し、リーフレットは家庭への配布のほか、市の広報に掲載したり、市内の医療機関や施設に掲示し、地域に広める機会を設けた。

⑦学校保健委員会の実施

学校や家庭、地域それぞれが、子どもたちの健康課題解決に向けて意識を高めることを目的に、年間2回の協議形式の学校保健委員会を実施した。学校医・保護者・教員・児童生徒で構成される小グループを作り、いろいろな立場の意見を出せるようにし、その内容が全校や家庭全体へ広がるようにした。なお、話し合われた結果の一部を表5に示した。

表5：学校保健委員会で話し合われた結果（抜粋）

B小学校では、「自分の生活習慣をみつめ、朝から元気に活動できる子をめざして～早寝早起きのために何をするか、具体的な内容を考えよう～」をテーマに、生活チェック活動の効果を上げるために保護者がどう関わられるかをグループで話し合った。話し合いで出された「就寝・起床時刻とめあてを家庭で決める」、「チェックカードに保護者のサインやコメントを書いてもらう」、「我が家のおすすめ睡眠術を募集する」の3項目は、全家庭に報告し、次回の生活チェック活動に向け協力を依頼することができた。その後の生活チェックでは適切な目標時刻を設定する児童が増え、おすすめ術も多数集まり、保護者の意識の高まりが感じられた。

⑧強調週間の設定

指導の効果を高めるために、「強調週間」を設け、集中的に指導を行った。養護教諭部会で作成した資料や教材を用いたり、各校の実態を考慮した指導を行った。その内容と児童生徒に対する効果（反応）を表6に示した。

表 6：強調週間の指導内容と児童生徒の反応

指導内容	児童生徒に対する効果（反応）
<p>〈ア〉映像資料・紙芝居の指導資料の活用 体重測定時や朝の会、給食時を利用して読み聞かせを行い、睡眠についての知識を広めた。実施後は保健だよりにクイズを掲載し、答えを掲示板に貼って発表した（図2）。</p>	<p>キャラクターが登場する資料は、子どもたちに浸透しやすく、睡眠の意識をさらに高めることができた。</p>
<p>〈イ〉生活チェックカード・生活習慣リーダーチャート 小学校では、生活チェックカードと生活習慣リーダーチャートを使って、生活習慣を総合的に見直す機会を設けた。 中学校では、生活チェックカードで就寝・起床時間と睡眠時間、寝つきと目覚めの様子について1週間自己チェックを行った。</p>	<p>小学校では、毎日の評価を点数化して意欲をもたせ、保護者の感想欄や担任のチェック欄を設けたことで、子どもを支援する大人の意識も高めることができた。 中学校では、気づいたことや改善点を3つ以上記述する欄を設けたことで、自分の問題点に気づき、解決方法を考えることができるようになった。</p>
<p>〈ウ〉学級活動における保健指導 ○小学5年生「ぐっすり眠って元気に過ごそう」 事前に1日の生活をグラフに記入して、自分の生活実態を確認した。授業では、睡眠が十分でないと感じた子の原因と改善策をグループで話し合った。</p>	<p>学級で問題を共有したことで、「テレビやゲームの使用時間やルール」、「運動量の増加」、「早寝をするための時間の使い方や生活の工夫」など、具体的な自分の目標を考えることができた。</p>
<p>○中学2年生「よい睡眠をとってすっきり目覚めよう」 事前に、担任と連携して作成した「生活振り返りアンケート」を実施した。授業では、プレインストレーミングを取り入れて「十分な睡眠をとるための方法」をグループ（5～6人）内で意見を出させ、それをクラス全体に広めて共有した。</p>	<p>生徒の生活実態をつかむと同時に生徒自身も自分の生活を見直すことができた。授業ではキャラクターが登場する映像資料を使用したところ、関心をもって聞く姿がみられた。授業のワークシートには「ケータイ、テレビ、ゲームの時間を減らして寝る前には光を浴びない」、「やるべきことを早くすませる」、「寝る直前にカフェインをとらない」、「昼間に運動する」など具体的な生活習慣の改善方法について考えることができた。</p>
<p>〈エ〉個別指導 D小学校では、1回目の生活チェックカードで特に就寝時刻が遅い子や朝すっきり起きることができていない5年生17名を養護教諭が抽出指導した。それぞれが生活改善に向けての目標を考えた。帰宅後の生活をグラフにし、登校後保健室で前日の行動を振り返った。</p>	<p>就寝時間が遅くなる原因は、大きく「ゲーム」か「習い事」に分かれた。「ゲームは1時間位にした」、「塾に行く前に宿題をやった」などと報告があったり、「早寝になり、ぐっすり寝て、すっきり目覚めるようになった」と自己評価した児童もいた。「これからも行動を続けてほしい」という保護者の感想も寄せられた。 生活習慣リーダーチャートからは、わずかではあるが生活習慣の改善が見られることもあり、全体指導では改善できない子に対して、個別指導が有効であることがわかった。</p>
<p>E中学校では、生活習慣アンケートや生活チェックカードの活動から、就寝が午前0時過ぎまで昼間に強く眠気を感じている生徒がおり、睡眠の大切さは理解できていても、なかなか生活改善につながらないケースが2割程度あった。そこで、平成26年7月に実施した生活チェックカードから、下の条件に1つ以上当てはまる生徒を抽出し、個別指導を行った。</p> <p>①就寝時間：午前0時以降がある ②睡眠時間：6時間以下がある ③目覚め：毎日、起床時に「眠たい」と感じている ④問題点に気づけていない ⑤その他気になる点がある</p> <p>また、個別指導は三者懇談時に担任が生活チェックカードと事前に書かせておいた生活時間割を示して、本人と保護者に問題点を知らせた。そして、具体的な改善策と一緒に考え、目標生活時間割を書かせた。2年生の33名については養護教諭が同席した。</p>	<p>養護教諭が三者懇談に同席して直接指導した33名について、12月の「睡眠チェック」をみると、16名（48.5%）に生活の改善が見られた。また、職員アンケートで「三者懇談時の個別指導が有効であった」が半数以上だった。</p>
<p>〈オ〉児童生徒会活動 毎月3日を、「グッスリーデー」とし、朝のあいさつ運動にキャラクターを登場させたり、全校朝会で呼びかけたり、給食時の放送で睡眠についての話題を提供した。また、朝の放送で「今日の朝はすっきり目が覚めましたか?」と呼びかけ、「ぐっすり睡眠、すっきり目覚め」を印象付けた。 F小学校では、全ての委員会で「ぐっすり睡眠、すっきり目覚め」をテーマに活動を行った。保健委員会のあいさつ運動では、「すっきりん・ぐっすりんパペット」をつけ、登校してくる児童にハイタッチをして迎えたり（図3）。栽培委員会で、「すっきり目覚め」をテーマに花壇のデザイン案を募集し、「太陽」の花壇を作成するなど、児童会全体を巻き込んだ活動を行った。</p>	<p>この活動で、元気なあいさつをする児童が増えてきた。各委員会の特性に合わせた活動を行うことで、学校全体での睡眠への意識の高まりが見られた。</p>
<p>G小学校では、児童集会の際に、「すっきり目覚め、1日元気に過ごすためにはどうしたらいいか」を教員や保護者にインタビューをしたビデオを流した。</p>	<p>睡眠に関するクイズを交えたことで、全校で楽しく学ぶことができた。</p>
<p>H中学校では、強調週間に向けて、ぐっすり眠るための方法を話し合い、携帯電話を触ってなかなか眠れないかった経験や中学生における睡眠の大切さを伝えるための劇を作成し、保健集会で発表した。 その後の強調週間では、給食時の放送でよい生活ができるよう睡眠クイズを交えて呼びかけを行ったり、生活チェックカードの結果から、問題点や改善点等を話し合い、各クラスに伝えた。</p>	<p>保健集会では、誰にでも起こりうる身近な夜の生活を劇にしたため、共感しながら聞く生徒の姿が見られた。 強調週間では、「今朝はすっきり起きることができた」など、生徒同士の日常の会話によく睡眠の話題があがるようになった。</p>
<p>〈カ〉掲示物 保健室前の壁に、毎月、睡眠目標を決めて掲示した。特に、強調週間には「すっきり・ぐっすり掲示板」のコーナーを設け、睡眠についてのクイズを掲示した。 掲示したクイズには答えを示さず、日常の保健指導や紙芝居をよく聞いていると答えがわかるように工夫した。チェックカードの実施時期に、リーダーチャートを掲示し、いつでも自分の生活をチェックできるようにした（図4）。</p>	<p>掲示内容を保健指導やほけんだよりに合わせてすることで、児童は掲示物に高い興味をもち、保健室前を過る度に自分の生活への意識を高めることができた。</p>



図 2：紙芝居の様子



図 3：あいさつ運動の様子

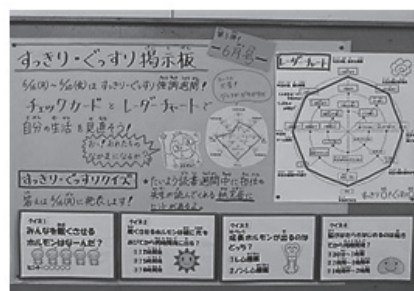


図 4：保健室前の掲示物

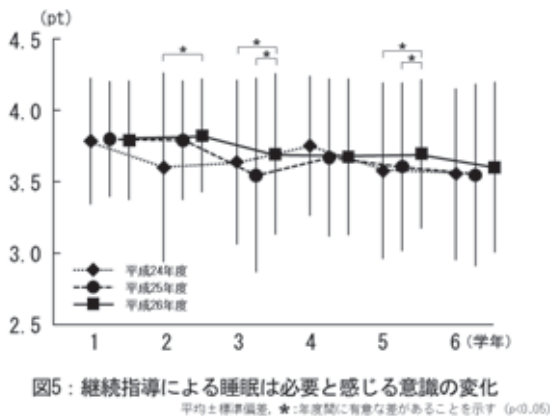
2. 統計解析

児童に対して行った生活習慣アンケートの結果を、点数が高いほうが良くなるよう、次のように得点化した〔睡眠は必要と感じる意識（1～4点）、就寝時刻（1～6点）、寝つきの良さ（1～4点）、運動習慣の有無（1～4点）、メディア（テレビやゲームなど）の接触時間（1～5点）、起床時刻（1～6点）、目覚めの良さ（1～4点）、朝食の有無（1～4点）〕。

各項目における年度間の比較には、一元配置分散分析（TukeyのHSD法による多重比較）を行った。なお、分析にはSPSS ver.18を用い、本研究における統計上の有意水準は5%とした。

Ⅲ. 結果及び考察

児童の「睡眠は必要と感じる」という意識の変化について、平成24年度に比べ平成26年度で、2、3、5年生において有意に高まった（図5）。これは指導実践を継続した成果と考えられる。



このことについて、平成26年度に行った教員アンケートで、「子どもの睡眠に対する意識は高まったと感じるか」の問いに対し、「とても高まったと感じる（10.1%）」、「高まったと感じる（78.9%）」と約9割の教員が高まったと感じていた。また、「睡眠を気にする声がよく聞こえるようになった」と感想があり、教員も児童の意識の変化を認めることができた。

就寝時刻の変化について、平成24年度に比べ平成26年度では、1～3年生において有意な正の変化が認められた。また、4～6年生においては、正の変化の傾向が観察された（図6）。布団に入った後すぐ眠ることができるか「寝つきの良さ」の変化について、平成24年度に比べ平成26年度では、1、3、5、6年生において有意な正の変化が認められた（図7）。

運動習慣の有無の変化について、平成24年度に比べ平成26年度では、3、5、6年生で有意な正の変化が、メディアの接触時間（テレビ、ゲーム、インターネットなどに費やす時間）について、3、4年生において有意な正の変化が認められた（図8、9）。

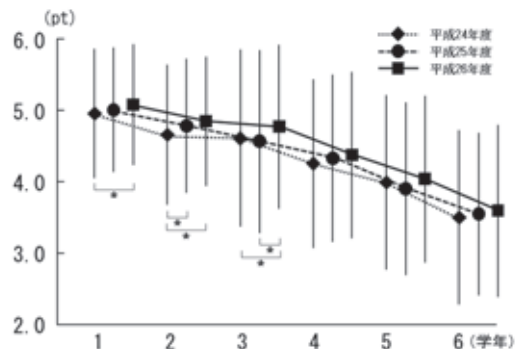


図6：継続指導による就寝時刻の変化

平均±標準偏差、★：年度間に有意な差があることを示す（ $p<0.05$ ）

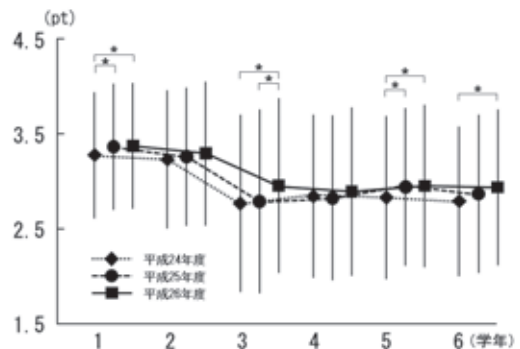


図7：継続指導による寝つきの良さの変化

平均±標準偏差、★：年度間に有意な差があることを示す（ $p<0.05$ ）

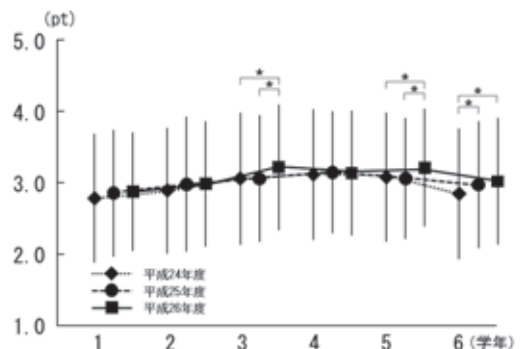


図8：継続指導による運動習慣の有無の変化

平均±標準偏差、★：年度間に有意な差があることを示す（ $p<0.05$ ）

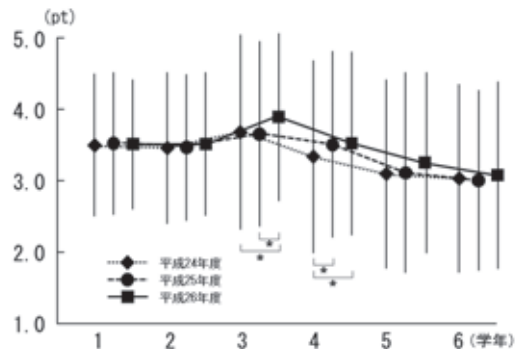


図9：継続指導によるメディアの接触時間の変化

平均±標準偏差、★：年度間に有意な差があることを示す（ $p<0.05$ ）

寝つきの良さは睡眠の質に関連しており、寝つきが悪いと睡眠の質も悪くなると報告されている¹⁾。

寝つきに影響を与える環境的要因としては、明るさ(光)や静かさ(音)、温度、湿度などが挙げられる。また、行動的要因のうち負に作用するものはテレビやゲームなどによる強い光刺激であり、これによって脳が興奮状態になり、寝つきが悪くなると言われている。反対に、正に作用するものは日中の適度な運動や入浴であり、これらの行動が入眠に要する時間に影響を与えることが報告されている²⁾。

アンケート結果から、継続的な指導によって、低学年の児童は「早く寝ること」を目指した指導の効果が表れやすいが、高学年の児童は睡眠時間という量的な変化より、寝つきの良さなど質的な変化を起こしやすいことが示された。

このことから、睡眠をはじめとした生活習慣の改善を狙った指導をする場合、低学年と高学年の児童に同様な指導方法では十分な変化が見られないため、各学年に合った方法を用いたり、場合によっては個別指導を行うなど、学年や発達段階を考慮した指導をしなければならない。

また、高学年の児童において、就寝時刻の変化に現れなかった原因として、塾やスポーツクラブなどの習い事や学校の宿題などの学習に費やす時間が影響しているものと考えられ、今後さらなる調査の必要が明らかとなった。

さらに、高学年の児童に対して、質の高い睡眠をとるための指導をする場合、テレビやゲームなどメディアの接触時間を減らすことも重要であるが、日中の運動量を増やす工夫や、寝室の環境を整えるための指導も有効であると考えられた。合わせて、高学年の児童の睡眠時間を増やすためには、低学年への指導と比べ、より多くの工夫やエネルギーを要する指導が必要であることが示された。

起床時刻の変化について、平成24年度に比べ平成26年度では、3年生において有意な正の変化が認められたが、その他の学年においては顕著な変化は見られなかった(図10)。

次に、起床時の目覚めの良さの変化について、平成24年度に比べ平成26年度では、1～5年生で有意な正の変化が認められた。目覚めの良さにつながった要因として、低学年の児童においては、

就寝時刻が早まったことにより、睡眠時間が増えたこと、5年生は就寝時刻に変化が見られなかったものの、運動習慣が増えたことにより、睡眠の質が向上したことが考えられた。

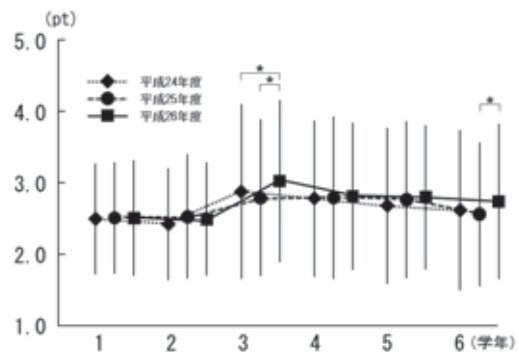


図10: 継続指導による起床時刻の変化
平均±標準偏差, ★:年度間に有意な差があることを示す (p<0.05)

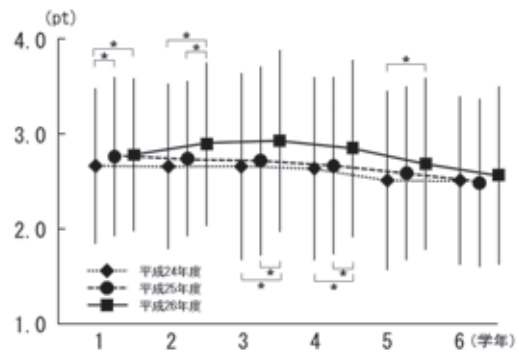


図11: 継続指導による目覚めの良さの変化
平均±標準偏差, ★:年度間に有意な差があることを示す (p<0.05)

目覚めの良さ変化は指導に関わった小学校の教員から感じており、平成26年度に行った教員アンケートで、「朝から眠たそうな児童が少なくなったと感じるか」の問いに対し、「とても感じる(18.8%)」、「高まったと感じる(47.5%)」と全体の3分の2の教員が変化を認めていた。

一方、目覚めの良さにおいて、変化が見られなかった6年生は、運動習慣が増えたことによって寝つきがよくなったものの、就寝時刻が遅いため、睡眠時間(量)が十分ではないことが考えられた。市内の6年生の就寝時刻は平均して午後10:35±1:12であることから、中には深夜0:00頃に就寝する児童もいる状況である。

小学生の理想的な睡眠時間については諸説あるが、成長ホルモンの分泌や心身の疲労回復の観点から考慮して、アメリカ国立睡眠財団(NSF: National Sleep Foundation)では9～11時間³⁾、健康日本21では9～10時間⁴⁾程度必要であるとしており、個人差を配慮しても、最低8時間程度は取って欲しいと考えられている。平均起床時

間は午前6:40 ± 0:30であることから、午後10:30までに就寝できるような指導が必要である。

朝食の有無の変化について、ほとんどの学年で顕著な変化が見られなかった。これは実践初期からほとんどの児童が朝食を摂っていたためである。また、朝食を摂っているという条件が整っていた児童に対し、運動の楽しさや必要性について指導した結果、運動習慣の増加につながったことも考えられ、睡眠だけを取り出して指導するのではなく、生活リズム全体を見直すことができるような指導が必要である。

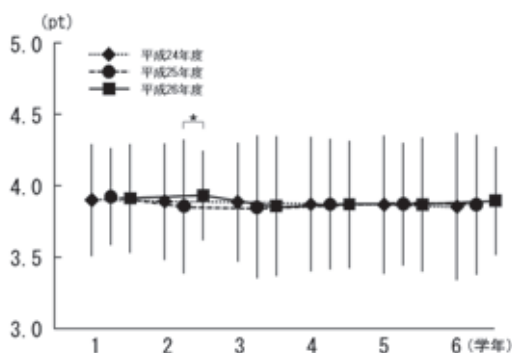


図12: 継続指導による朝食の有無の変化
平均±標準偏差, ★:年度間に有意な差があることを示す (p<0.05)

児童に対する生活習慣アンケートによる調査の結果、特に3年生は睡眠が必要と感じる意識の高まりが起り、運動習慣の増加、メディアの接触時間の改善が見られた。その結果、就寝時刻が改善され、寝つきの良さが増した。また起床時刻が早まり、目覚めの良さも大きく高まるなど、指導の結果が顕著に表れた。これは「小学校入学直後から」の「継続した指導」の結果、意識や知識が高まり、どのような生活リズムがよいのか自ら考えて、実践することができ、さらに体調の良さや心身の充実さを感じ取ることができているものと思われた。平成26年度の3年生が6年生になったとき、どのような結果が表れるか非常に興味深い。

3年間の研究期間を終了し、各校の教職員からは「基本的な生活習慣を身に付けさせることは重要であり、このまま継続してほしい」、「指導の積み重ねにより、睡眠についての理解が深まった」と肯定的な感想が多数寄せられた。

また、「オリジナルキャラクターを用いることで、効果的に睡眠の大切さが伝わった」、「目標と

なる就寝時刻が明確でわかりやすい」などの指導方法が評価された。教員アンケートで「どのような睡眠指導の効果があつたと思うか」という問いに対し、「身体測定時の保健指導 (26.6%)」、「生活習慣チェックカード (24.6%)」、「授業における保健指導 (18.4%)」、「委員会活動 (14.1%)」というように、決定なプログラムがあつたわけではないが、指導方法が多岐に渡っており、児童の意識を高めることにつながつたと感じていた。

その他、「保護者と教員の意識を高めることで効果があがる」、「学校と家庭との連携を深めることで指導が深まる」、「各病院にポスターを貼っており、市内統一で指導されていてよかった」など学校だけではなく、家庭や地域を巻き込んだ展開の仕方が有効であると感じていた。その他の内容は表7に示した。

表7: 各取り組みに対して良いと評価された内容

<p>○保健指導</p> <ul style="list-style-type: none"> 定期的な睡眠指導を行っているのがよい。 同じ内容を繰り返すことで理解が深まり、確認しながら「今日から早く寝よう!」という意欲付けになった。 身体測定時にパワーポイントを用いて行う指導によって、睡眠の大切さが子どもたちに定着していった。 紙芝居の内容が楽しく、分かりやすくてよかった。 保健集会も生徒の劇など楽しくわかりやすくてよかった。
<p>○生活習慣チェックカード</p> <ul style="list-style-type: none"> 低学年はチェックカードを楽しく取り組むことができた。 強調週間は就寝時刻を意識していたようである。 家庭の協力が必要であり、子どもだけではなく、保護者も考えるよい機会になった。特にチェックカードに保護者の一言を書いてもらうのはとても効果的である。 チェックシートで改めて睡眠時間を確認することにより、日頃の生活習慣について見直す機会になった。 養護教諭から直接一人一人にメッセージをもらえて、児童生徒には嬉しく、真剣に読んでいた。
<p>○個別指導</p> <ul style="list-style-type: none"> 三者懇談(教員、保護者、児童生徒)時の個別指導は非常に有効である。 個別に指導の結果、睡眠に対する意識が少しずつ変わった児童生徒の姿が見られた。

一方で、「児童の意識や知識(理解度)は上がったが、なかなか行動が伴っていない(改善されない)」、「指導の直後は意識が高まるものの、定着までは至らない」という問題点もあげられた。指導の結果がすぐ効果に現れない場合もあり、継続した指導が必要であるが、このことに関する根本的な要因の1つとして、児童の生活や睡眠のリズムには、良いも悪いも個人差が大きいことが挙げられる。それを解決するためには、指導の方法もそれぞれのレベルに合わせたものでなければならない。教員アンケートには「全校に向けてだと、発段階階に応じた指導は難しいので、授業で指導するとより効果がある」という声も寄せられている。また、場合によっては、先述のとおり、睡眠不足の児童への個別指導が必要であろう。

行動が伴わないもう1つの要因として、家庭が

挙げられていた。多くの教員が「特にメディア(テレビやゲーム)に関して、親の意識や躰の比重が大きく効果を感じられない」、「親の意識がもっと変わらないと、児童は変わらない」と感じていた。実際には地域や家庭に対しての啓発を行っているが、共働きなどで十分に時間が取れないことや、価値観の多様化が影響していることも考えられる。教員アンケートには「家庭が関係してくると、継続することがとても難しい」という声が多数寄せられている。近年、愛知県内では、学校公開日やPTA 総会など多くの保護者が参加する機会を利用して睡眠指導を実施する小中学校もある。その他教員からあげられた改善点(表8)と合わせて、今後の指導のあり方を検討していきたい。

表8：各取り組みに対してあげられた改善点

<p>○保健指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・習い事が多い児童生徒に、「これだけは」、「こうするとよい」というものを具体的に示すとよい。 ・睡眠をとるメリットの話が多かったが、睡眠をとらないと大変になるよというデメリットの話もあるとよい。 ・ゲームによる夜ふかしが多いようなので、ゲーム時間を減らすための活動や声かけなどが必要である。 ・クラス単位での指導がもう少しできればよい。 ・睡眠が少ない日の状態を書いて、意見交換させてみる。 ・疲れて自然に眠くなる環境を作り出すために、運動量を増やすとよい。 ・情報モラル指導と連携して指導すれば効果的である。 <p>○生活習慣チェックカード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2回以降チェックカードの記入が適当にならないように指導するとよい。 ・児童生徒にやらせっぱなしではなく、途中の声かけが必要である。
--

最後に、「この取り組みによって先生自身の睡眠に対する意識は高まったか」の問いに対し、小学校の教員は「とても高まった(16.5%)」、「高まった(68.1%)」と回答しており、約85%(中学校では約70%)の教員の意識の変化が観察された。

教員の睡眠に対する知識が深まり、その必要性を伝える指導ができるようになったことに加え、意識が高まった教員の姿を見ながら学校生活を送っている児童の意識や行動の変化につながったものと思われる。これは養護教諭が中心となって行った今実践の大きな成果である。

VI. まとめと今後の課題

知立市養護教諭部会による3年間の実践で、家庭と教職員の意識を高めることで、児童の睡眠に対する意識が高まり、睡眠に関わる生活リズムの正への変化も観察された。一方、テレビや携帯電話などメディアへの接触時間が長い、就寝時刻が遅いなど、生活リズムが整っていない児童も数多くいるのも現状である。

心身ともに健やかな成長のためには、小学校入

学直後からの継続した睡眠指導によって、学童期における適切な就寝、起床時刻を理解させ、生活リズムを定着させることが重要である。そのためには、保健指導や児童生徒会活動など多方面からの実践を積み重ねる必要がある。小中学生では、学年差に加え生活リズムの個人差を考慮したきめ細やかな指導の有効性が明らかとなったことから、今後は発達段階に合わせた指導方法をより精選していかなければならない。同時に、児童生徒だけでなく、学校(教員)や家庭(保護者)、地域を巻き込んだ指導を継続していき、子どもたちの健康を支えていきたい。

知立市の小中学校で学んだ知識や、得た変化は大人になった時に必ず活けると信じている。心身ともに健康的な生活を送る児童生徒が増えることを願うばかりである。

謝辞

本研究の実施にあたり、実践、調査にご協力いただきました知立市内小中学校の先生方、児童生徒の皆様へ深く感謝いたします。また3年間にわたって行われた資料作り、指導実践に加え、アンケート調査の膨大なデータを収集、分析をしていただきました知立教育研究会養護教諭部会の11名の先生方には心から敬意を表します。

引用参考文献・資料

- 1) 菊池理子、寺脇明菜、高岡万伊他：大学生の睡眠とQOLの関連、看護教育、40、pp.287-289、2009
- 2) 北堂真子：良質な睡眠のための環境づくりー就寝前のリラクゼーションと光の活用ー、バイオメカニズム学会誌、29(4)、pp.194-198、2005
- 3) How Much Sleep Do We Really Need?, National Sleep Foundation web site (<https://sleepfoundation.org>)
- 4) 柳澤正義編：親子でスクラム～生活習慣病の予防は子どものときから～、健康日本21推進全国連絡協議会、pp.14、2008