

積み重ね つみ重ねても またつみかさね

令和4年11月8日 No. 35 文責：佐野紳二

子どもたちの家庭生活について

7月に実施した前期学校評価（詳細はホームページの「学校評価」をご覧ください）の児童アンケートの中に、ちょっと気になる項目がありました。それは「私は、早寝早起きをしている」という質問で、「いつもしている・している」という回答が83%、「あまりしていない・していない」という回答が17%という結果だったことです。昨年度と同じ質問への回答は「いつもしている・している」が79%、「あまりしていない・していない」が21%だったので、わずかではあります改善傾向にありましたが、それでも全校で約2割の児童が早寝早起きを「あまりしていない・していない」と回答していることが気になりました。



そこで、子どもたちの就寝時刻や起床時刻、また、それらに影響を与えていると考えられるゲームやスマホの使用時間・YouTube等の視聴時間について子どもたちにアンケート調査を行ってみました。結果は以下の通りでした。（今回採り上げてあるのは睡眠に関わる部分だけです。ゲーム等の話は次回に。）

質問1 あなたはいつも何時頃に寝ますか。

	～9時	～10時	～11時	～12時	12時～
回答数	22%	55%	19%	3%	1%

質問2 あなたはいつも何時頃に起きますか。

	～5時	～5時半	～6時	～6時半	～7時	7時～
回答数	9%	8%	8%	35%	30%	10%

質問3 あなたはいつも何時間くらい眠っていますか。

	～5時間	～6時間	～7時間	～8時間	～9時間	9時間～
回答数	3%	5%	10%	18%	37%	27%

この結果を見て、みなさんはどのような感想をもちましたか？私には、いくつか気になるところがありました。以下、そのことについて書かせていただきます。（アンケート結果を見て、私が気になったところは赤字で示してみました）

子どもたちの就寝・起床時刻、睡眠時間

本校の約8割の児童は夜10時までには就寝し、9割の子は朝7時までには起床しています。その結果、6割以上の児童は8時間以上の睡眠時間を確保できているようです。気になる点は以下の3点です。

- ①就寝時間が10時以降の児童が23%、11時以降の児童が4%いること
- ②起床時刻が7時以降の児童が10%いること
- ③睡眠時間が7時間以下の児童が18%いること



就寝時刻が10時以降の児童の多くは6年生でしたが、1～5年生の中にも相当数、10時以降に就寝するという児童がいました。また、11時以降に就寝する児童の半数以上が1～5年生でした。これはやはり、遅すぎるのではないかと危惧されます。また、起床時刻が7時過ぎという児童が10%いるというのも気になります。

文部科学省が平成26年に実施した調査では、小学校5・6年生のうち10時までに就寝する児童は全体の約5割で、11時以降に就寝する児童は全体の14%でした。また、午前7時前に起床する児童は全体の約8割でした。これらのデータと比較すると、本校の児童は比較的、早寝早起きをしていると言えるのですが、でも、少数の児童でも就寝時刻が遅く、起床時刻が遅い児童がいることは見逃すことができません。



一般的に、小学生では8～10時間のまとまった睡眠が必要だと言われています。(9時間～10時間、9時間～11時間など、諸説あります)本校では、8時間以上の睡眠がとれている児童が64%、9時間以上になると27%となっており、かなり多くの児童の睡眠時間が不足していると考えられます。

睡眠不足が子どもの成長に与える影響

子どもの睡眠不足は本校だけでなく全国的な課題となっています。厚生労働省は「生活習慣病予防のための健康情報サイト」の中で、「睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。」と、睡眠不足による子どもたちの成長への悪影響を指摘しています。



また、学力へのマイナスの影響についても言及されており、文部科学省の委託研究である平成23年度『学力調査を活用した専門的な課題分析に関する調査研究』(広島大)、平成25年度『「基礎・基本」定着状況調査 報告書』(広島県教育委員会)では、規則正しい就寝と起床時間が、学力調査の点数に好ましい影響を与えていると示唆されています。広島県教育委員会の平成15年の報告書では、睡眠時間が5時間未満の子どもと、睡眠時間が8～9時間の子どもで、国語と算数の学力調査の点数に大きく差が出ているとも明かされています。

子どもたちの睡眠時間を確保するための、就寝時と起床時のポイント

「Benesse たまひよ」より

【就寝の5つのポイント】

- (1)夕食・お風呂の時間を決める
- (2)TVやゲームは寝る1時間前に止める
- (3)親の小言は8時まで!
- (4)寝る前30分は部屋を暗くする
- (5)明日休みでも、いつもより2時間以上の夜更かしはしない

【目覚めの5つのポイント】

- (1)朝目覚めたらカーテンを開けよう
- (2)朝食はしっかり食べる
- (3)家を出る1時間前には起きよう
- (4)元気に家族で挨拶をしよう
- (5)日中身体をよく動かそう

子どもの睡眠時間は、それぞれの家庭のライフスタイルも大きく関わっているので、早寝早起きを推奨しても難しいところがあることは十分に承知しています。でも、子どもだけでなく私たちみんなの生活にとって、質のよい睡眠は欠かすことができない大切なものだと思います。ぜひお子さんの睡眠について、家族みんなで考える機会をつくっていただければと思います。次回はゲームやSNSについてです。