

大府市小中学校ほけんだより

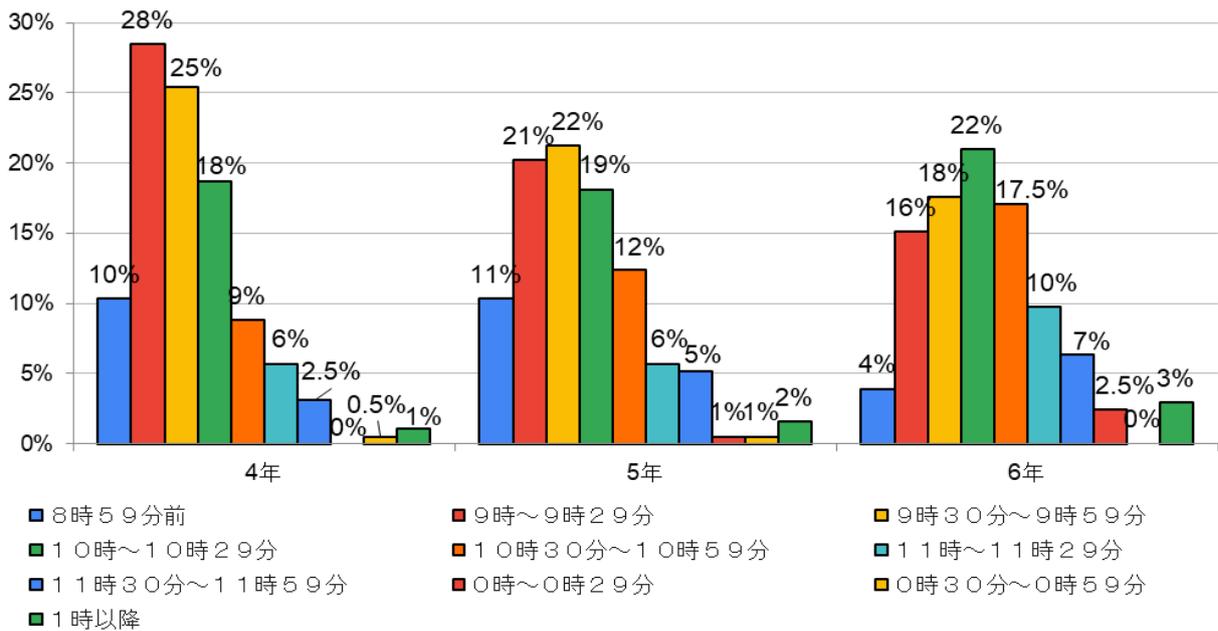
令和5年3月発行

大府市学校保健部会

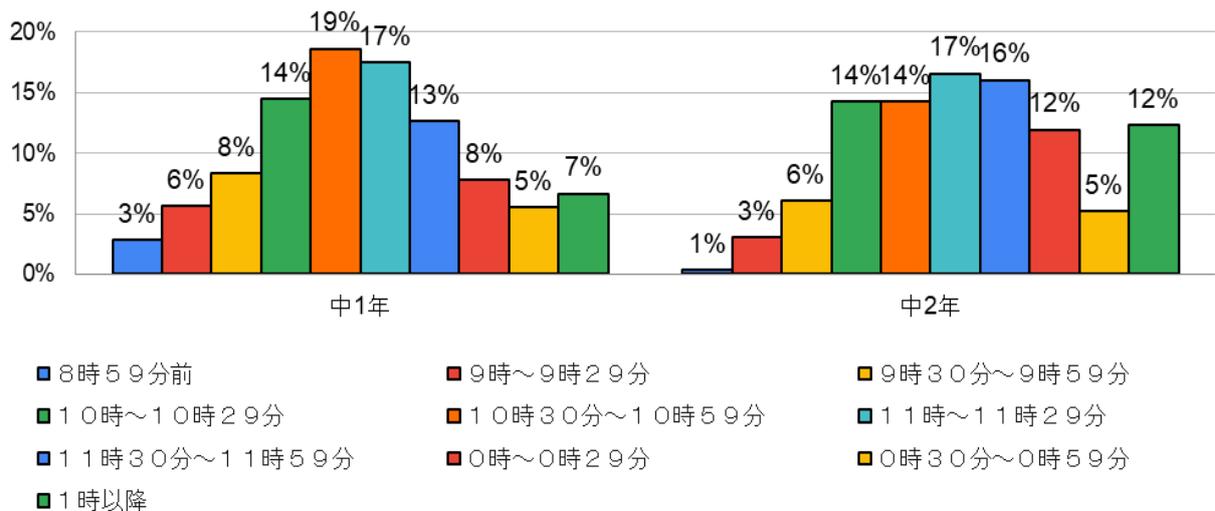
大府市学校保健部会では、令和2年度より、児童生徒の睡眠習慣の確立を中心とした健康教育に取り組んできました。

令和3年度に配付しました「大府市小中学校ほけんだより」では、市内児童生徒に実施したアンケート結果*から分かった課題や、各校での取組状況についてお伝えしました。今回は、前回の結果と昨年12月に再調査（抽出校）した結果を比べ、児童生徒の睡眠実態の変容について、お伝えします。*令和3年11月に市内小中学校13校で小学4・5・6年生、中学1・2年生を対象に「生活習慣に関するアンケート」を実施しました。

就寝時刻（小学生）

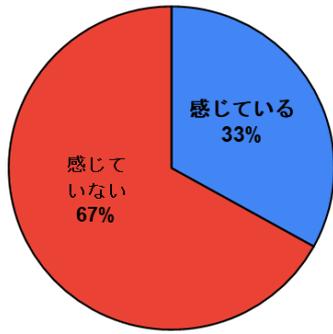


就寝時刻（中学生）

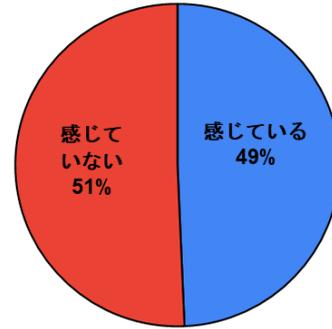


小学生では、夜10時までに就寝している児童が、4年生で約6割、5年生で約5割、6年生で約4割でした。前回の結果と比較しても大きな変化はみられませんでした。0時過ぎに就寝している児童がわずかに増加していました。中学生でも、2年生で0時以降に就寝する生徒が増加していました。大府市の中学生は、全国平均と比較しても就寝時刻が遅い傾向にあります。また、男子よりも女子の方が就寝時刻が遅く、メディアの使用時間も長いことが分かっています。

睡眠不足を感じているか（4・5・6年）

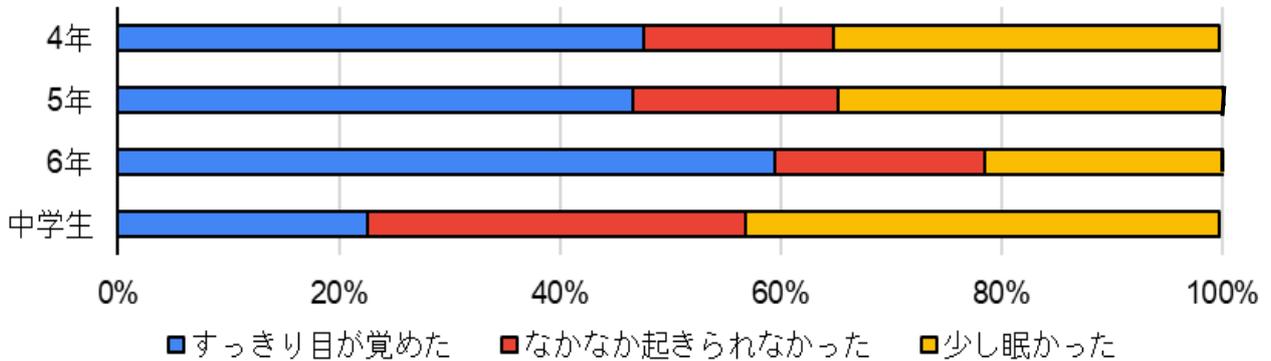


睡眠不足を感じているか（中学生）



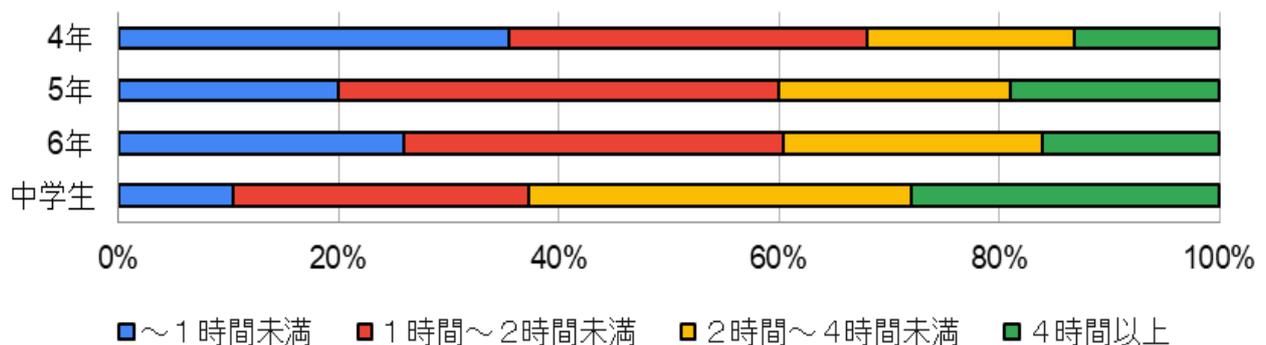
「睡眠不足を感じているか」では、前回よりも、小学生で「感じている」と回答した児童が5%ほど増加し、中学生では5%ほど減少していました。

目覚めの状態



目覚めの状態について、6年生で「すっきり目が覚めた」と回答した児童が約60%でした。前回（2年前の4年生当時）の32%から大幅に数値が増加しており、目覚めの状態については、改善が見られました。中学校では、前回「なかなか起きられなかった」と回答していた生徒が60%を占めていましたが、今回のアンケートでは34%に減少しており、こちらも改善が見られました。各校での取組の成果が、少しずつ表れているように思いました。

学校以外でのデジタル機器の平均使用時間



学校以外でのデジタル機器の平均使用時間は、小学校と中学校で結果に大きく差が出ました。小学校では2時間未満の使用が全体の64%であることに対し、中学校では2時間～4時間以上の使用が全体の63%となっており、中学校進学と同時に、デジタル機器の使用時間が長くなっている現状が明らかとなりました。そこで、デジタル機器の使用について、家庭でのルールの有無を調査し

たところ、使用時間などの「ルールがある」と回答した児童生徒は約7割で、小学生と中学生では差が見られませんでした。「ルールが無い」と回答した児童生徒は、「ルールがある」と回答した児童生徒に比べ「就寝時刻が遅い」「朝すっきり目覚めることができない」「睡眠不足を感じている」傾向が高いことが分かりました。

「学校以外においてデジタル機器の使用目的について」 * 複数回答可	4年	5年	6年	4・5・6年	中学生
メールを誰かとして、コミュニケーションをとる	6%	16%	13%	11%	52%
携帯電話・スマートフォンで通話する	11%	25%	18%	18%	45%
動画	38%	46%	39%	41%	69%
学習	25%	24%	23%	24%	41%
オンラインゲーム	19%	36%	25%	27%	46%
ニュース、ブログ、電子書籍、コミックを読む	7%	13%	19%	13%	37%
その他	16%	18%	11%	15%	17%

児童生徒がデジタル機器をどのような目的で使用しているのかについて調査をしました（複数回答可）。小学生と中学生で差が出ている項目もありました。お子さまと、日頃のデジタル機器の使用について、一緒に振り返っていただくためのきっかけとして、ぜひご活用ください。

～コラム～大府市学校保健会研修会より（令和4年9月開催）

名古屋大学医学部附属病院 眼科 野々部典枝先生より「子どもの近視を取り巻く現状とその予防について」というテーマで研修をしました。睡眠やメディア機器の使用との関連についても触れられていましたので、その内容を一部ご紹介します。

【研修会の内容】

- ・世界的な近視の急増…2050年には、世界人口の約半数(40億人)が近視になると予想されている。
⇒いかに子どもの近視の発症と進行を最小限にするかが課題である。
- ・小児の近視の増加…新型コロナウイルスによる影響も大きい。
(自宅でのオンライン学習の導入・デジタル機器の使用時間の長時間化・外遊びの減少)
- ・睡眠と近視…近視が強い子どもは就寝時間が遅く睡眠時間が短いことがデータで示されている。
- ・近見作業と近視…近くを見る作業は近視リスクを高める。
(週21時間超のテレビ視聴は近視になるリスクが12.3倍)

【近視を予防するために】

⇒「1日2時間外に出よう！20～30分に1回は目を休めよう！ぐっすりよく眠ろう！」

大府市学校保健部会では、令和2年度から3年間、児童生徒の睡眠習慣について調査・研究し、課題解決のために児童生徒の実態に合わせた保健教育や啓発活動など、様々な取組を行ってきました。その中で、どの学校でも共通して課題にあがったことは、「デジタル機器の使用」と「家庭との連携」です。全校で電子黒板や一人一台のタブレットが導入され、ICTを使用した教育が進む一方で、デジタル機器の使い方が児童生徒の生活習慣に悪影響を及ぼしていると考えられるケースも増えてきています。児童生徒のデジタル機器の使用について、使用時間等のルールを整えていくことで、睡眠習慣（生活習慣）の改善につなげることができると考えます。そのためには、保護者のみなさまの協力が必要不可欠です。今後とも、児童生徒のよりよい睡眠習慣（生活習慣）の確立に向けて、学校と家庭が連携し、各校での取組にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。