

## 幼稚園児の実態に基づく生活改善のための検討

### Study for Improving Quality of Life in Kindergarten Children Based on Current Conditions

西山寛子\*・笠井直美

#### I 緒言

幼児期は、心と体を成長させる大切な時期であり、乳幼児期における睡眠がその後の子供の脳や心身の発達に重要な役割を果たしている。石井ら<sup>1)</sup>は、就寝時刻が21時以降で睡眠時間が少ない幼児は、「テレビ・ビデオ視聴」がその原因であることが多く、就寝時刻が遅いほど起床時刻が遅く睡眠時間が短い、朝食を欠食する、日中の疲労度が高いなどを報告している。社団法人日本小児保健協会の「幼児健康度調査」<sup>2)</sup>によると、2000年には22時以降に就寝する幼児の割合が過半数を超え、ここ20年で22時以降に就寝する幼児の割合が2倍以上に増加した。夜遅く寝ることは、朝決まった時刻に幼稚園に行かなければならない園児にとって、睡眠不足につながる大きな要因となる。園児にとって、睡眠は休養の役割だけでなく、筋肉や骨格の形成に寄与する成長ホルモンの分泌を促す役割がある。さらに、睡眠時間と身体活動には関連が認められ、睡眠時間の不足が日中の活動量の低下につながる可能性が示唆されている<sup>3)</sup>。

当園の実態として、朝なかなか起きられず登園が遅くなっている園児や、寝不足のために気力がなくすぐに遊び始められない園児もみられる。様々な健康課題に対して、附属長岡校園の研究と相互性を図り、保健教育年間指導計画(表1)や保健活動年間計画(表2)に沿って、パネルシアターやスケッチブックシアター、パワーポイント等にて保健教育を全クラスに実施している。

しかし、既存の教材や強い印象を与える教材を使用して保健教育を実施することだけを重要視しがちになり、園児たちの実態に即した指導ができていないのではないかと不安に感じる。それは、保健教育で実施したことについて、指導直後は園児たちも意識して実践している姿が見えるが、数日経つと忘れてしまい、園児たちが保健教育の指導内容を継続して実践している姿が見られないからである。また、難しい衛生的なことや体の仕組みなどに関する園児の理解範囲や、分かりやすい具体的な説明の理解については不明瞭であり、先行研究が少なく手探りの状態である。その都度、保健教育を実践しながら試行錯誤して発達段階に合わせる工夫を重ねている状態である。したがって、実態に即した保健教育やより効果的な保健教育には不十分な現状がある。

そこで、本研究では園児の生活習慣を客観的データから適切に把握するために質問紙調査を実施し、園児たちのよりよい保育や保健教育のより効果的な実践に生かしたいと考えた。

(表1)

月	ねらい	3つの資質能力からみた評価基準
4	3歳・4歳：けがをしたときや、具合の悪いとき、先生に言うことができる。 4歳：けがをしたときや、具合の悪いとき、先生に伝え、自分はどのように伝えたいのか伝えることができる。 5歳：けがをしたときや、具合の悪いとき、先生に伝え、担任の先生に言うことで養護教諭の所に来ようとする。	認知：養護教諭の存在を認識する。 社会：けがをしたときに、友達や先生に言おうとする。 実践：けがや具合が悪いとき、担任の先生に言うことで養護教諭の所に来ようとする。
5	3歳：手洗い・うがいは、ばい菌を除去する方法だとわかる。 4歳：手洗い・うがいをして、清潔なハンカチで拭くことができる。 5歳：手洗い・うがいをする理由を知り、手洗い後、清潔なハンカチで拭くことができる。	認知：手洗いをすると気持ちと感ずることができる。 社会：友達と順番を守って手洗い・うがいをすることができる。 実践：食事前やトイレの後、手洗い・うがいをしようとする。
6	3歳：ぶくぶくうがいをし、ばい菌を除去できる。歯ブラシを安全にできる。 4歳：食べた後に歯を磨かないとむし菌になってしまうことを理解し、むし菌にならないよう歯ブラシの持ち方、歯への当て方、力の入れ方が分かりしつかり歯磨きできる。 5歳：歯ブラシが永久歯にしっかりと当たるような磨き方ができる。	認知：歯磨きの必要性を理解する。 社会：友達と安全に歯磨きができる。 実践：安全に歯磨きをしようとする。
7	3歳：外で遊ぶときは帽子をかぶることができる。 4歳：汗が出てきたら、タオル等で拭き、汗の始末をすることができる。 5歳：暑い日は、外だけでなく室内でも熱中症になる危険性があり、こまめな水分補給を先生に言われなくてもすることができる。	認知：暑いと感じ、水分等を摂取しようとする。 社会：環境を調節しながら友達と暑い日を過ごせる。 実践：外で遊ぶときは帽子をかぶろうとする。
8・9	3歳：園の生活リズムに乗れ、安全に過ごすことができる。 4歳：園の生活リズムに乗って、友達と楽しく過ごすことができる。 5歳：園の生活リズムに乗って、友達と安全に過ごせることができる。	認知：園の生活リズムを感じるができる。 社会：園生活のリズムを取り戻し、友達と楽しく過ごすことができる。 実践：園生活のリズムを身につけ、運動会や遊びをしようとする。
10	3歳：生活や遊びの中で、目にがついたものを向けなくて安全に遊ぶことができる。 4歳：悪い姿勢が、視力低下になることに気づき、目に優しい生活、姿勢に気を付けて過ごすことができる。 5歳：目に優しい生活を理解し、暗い場所での読書、長時間のゲームなどに気を付けることができる。	認知：目のお仕事を知る。 社会：友達と目に危険がないように安全に遊ぶことができる。 実践：目を強くこすらないなど、目に優しい生活をしようとする。
11	3歳：ばい菌を体に入れないために、手洗い・うがいがいをして、感染症を予防することができる。 4歳：咳やくしゃみや鼻が出る場合は、手やハンカチで押さえるたり、マスクをすることができ。 5歳：咳エチケットを理解し、マスクをしたり、手洗い・うがいをし、感染症を予防することができる。	認知：手洗い・うがいの大切さを知る。 社会：友達や咳やくしゃみなどをする際に、すぐに大人に知らせることができる。 実践：手洗い・うがいがいをして、目に優しい生活をしようとする。
12・1	3歳：給食をよく噛んで、バランスよく食べることができる。 4歳：寝ている間に体が回復して病気になるにいくからだにたになるため、早寝・早起きをしようとする。 5歳：健康三原則を理解し、実践しようとする姿が見られる。	認知：早寝・早起きの大切さを知る。 社会：感染症予防をしなから、友達と過ごすことができる。 実践：健康三原則を保護者と協力して実践しようとする。
2・3	3歳・4歳：自分の成長を感じられるように支援し、自分も友達も大切にできるように指導する。 5歳：自分の成長を感じ、一人一人成長のスピードは違い、個人差が分かるよう指導する。	認知：自分の成長を感じることができる。 社会：友達のことを大切にすることができる。 実践：自分のことも、友達のことでも大切にしようとする。

(表2)

令和三年度 保健活動年間計画		新潟大学附属幼稚園			
5歳児		Ⅰ期 (4～5月上旬)	Ⅱ期 (5月下旬～7月)	Ⅲ期 (8～10月)	Ⅳ期 (11～3月)
3歳児・4歳児		Ⅰ期 (4～5月上旬)	Ⅱ期 (5月下旬～7月)	Ⅲ期 (8～10月)	Ⅳ期 (11～3月)
時期の重点		園生活のリズムを身につけよう 自分の体に関心をもちよう	夏を元気に過ごそう お昼の歯みがきをしよう	安全に気をつけて生活しよう 体を動かして元気に遊ぼう	風邪を予防しよう
保健関連行事		定期健康診断 内科検診 歯科検診 身体測定 尿検査 耳鼻科検診 眼科検診 視力検査	歯の衛生週間 遠足 プール開き 心肺蘇生教員研修	身体測定 運動会 (新学期健康診断 年長) いい歯の日	身体測定 耳の日
園での指導		・健康診断の受け方 ・安全な生活 ・幼稚園の生活 ・トイレの使い方、トイレレール ・ニンゲ ・手洗い・うがいの仕方 ・おがの予防と手当て	・歯科保健指導 ・食中毒の予防 ・雨災時の安全 ・熱中症の予防 ・水遊び時の安全 水分補給 ・汗の始末	・安全な園生活 ・汗の始末 ・目の健康 ・歯科保健指導 ・丈夫な体 (外遊び・食生活・運動) ・かぜの予防 (うがい・手洗いの仕方、鼻のかみ方) ・感染症予防 ・冬休みの過ごし方	・冬の健康生活 ・雪遊びの安全 ・衣服の調節 ・いのちの教育 ・インフルエンザの予防 ・外遊び時の服装 ・冬休みの過ごし方 ・心の健康 ・耳の健康
家庭との連携		家庭との連携			
保健管理		・保健調査 ・健康観察 ・スポーツ調査センターへ加入 ・志願勧告 ・健康相談 (保護者との必要時) ・要養護児一覧表作成	・健康診断の事後措置 ・歯の健康管理 ・梅雨時の健康管理	・熱中症予防 (水筒持参) ・夏休み中の健康状態調査 ・運動会に伴う健康調査 ・治療状況の把握 ・目の健康 ・衣替え ・インフルエンザ罹患状況と行事の検討	・治療状況把握 ・成長の記録 ・栄養者統計
環境		・園舎内外の安全点検、環境整備 (毎月) ・砂場の消毒 ・緊急セット 各クラスへ分配 ・飲料水検査 (毎日)	・害虫の発生防止 ・手洗い場の衛生	・救急用品の点検 ・手洗い場の衛生 ・ダニ検査 ・園内外の環境整備	・室内の温度、湿度、換気 ・物品整理
教育相談		・職員会議にて要養護児について共通理解 ・個別指導等児の確認 ・子どもを語る会開催	・登園渋り対策 ・個別相談 ・就学に向けての個別相談 ・心肺蘇生法講習会 (教職員)	・係属室期回来室防まとも ・子どもを語る会開催	・子どもを語る会開催

## Ⅱ 方法

### 1 対象者

本研究は、対象となる幼稚園保護者に対して研究の趣旨を十分紙面にて説明した上で、質問紙法による実態調査を行った。また、本人が特定されることのないように、無記名とした。令和2年7月現在在籍の当園園児年少、年中、年長のそれぞれ3～6歳の園児のうち、全てのデータが得られた69名を分析対象とした。

### 2 調査内容

#### 1) 幼児の生活習慣に関する調査

園児の日常生活における起床時間帯、目覚めの様子、就寝時間帯、寝る時の様子、朝食摂取状況、食べ物の好き嫌い、体を動かす量、幼稚園以外での遊び、絵本の読み聞かせの頻度、時間、テレビ視聴時間、ゲームをする時間、メディアに対する約束について、各園児の保護者に質問紙を用いて尋ねた。(表3)

質問紙調査を実施した1カ月後の令和2年8月下旬の夏休み明けに、日常生活に関わる項目について「生活習慣記録カード」を用いて保護者に記録を依頼した。内容は、就寝時刻、就寝前のテレビ視聴やゲーム実施の有無、目覚めの様子、体を動かして遊んだ時間などについてである。

#### 2) 分析方法

アンケート調査を項目ごとにマイクロソフト Excel (2019) を用いてクロス集計により、起床や就寝などの生活習慣とメディアの利用などとの関連について分析を行った。その後、その結果をもとに考察を行った。

#### 3) 倫理的配慮事項

調査を実施するにあたり、アンケート調査説明文に、研究の趣旨、調査結果を本研究以外には使用しないこと、質問に答えたくない場合には回答しなくても良いこと、アンケート用紙の提出を持って調査協力の同意をみなすことを明記した。データには個人を特定できる情報は含まれていない。

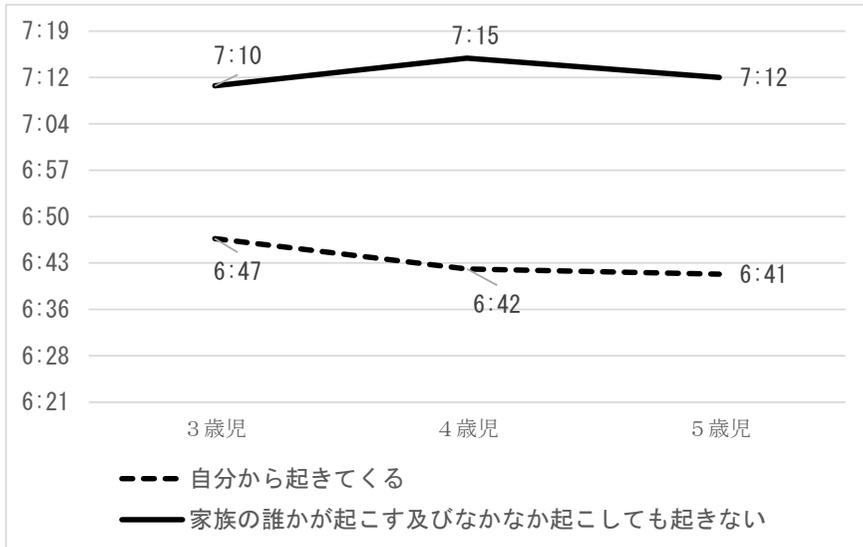
(表3)

<p>「子供の生活習慣に関するアンケート」</p> <p>新潟大学附属幼稚園 園長 山川 和子 養護教諭 西山寛子</p> <p>お子さんの親について、あてはまる番号を○で囲んでお答えください。 1 年少(さくら) 2 年中(はら) 3 年長(もり)</p> <p>*あてはまる番号を○で囲んでください。 一番あてはまるもののみ、一つ回答をお願いします。</p>	<p>問7 幼稚園以外で体を動かす活動量はどのくらいですか？</p> <p>① 運動をする習い事している。 ② 公園などで体を動かしている。 ③ 特になんか動かしはしていない。 ④ その他 ( )</p> <p>問8 お家では(幼稚園以外)どのような遊びをしていますか？</p> <p>① テレビを見て過ごすことが多い。 ② ゲーム(メディア)をして過ごすことが多い。 ③ 体を動かして遊ぶことが多い。 ④ 折り紙・あやとり・すごろく・オセロ・トランプ・着せ替え人形セットなどをすることが多い。(指先を使って動かす遊び) ⑤ 玩具(なわとび等の体を動かす道具)を使って遊ぶことが多い。 ⑥ その他 ( )</p>  <p>問9 絵本の読み聞かせはしていますか？</p> <p>① 毎日している。 ② 1週間に6日している。 ③ 1週間に5日している。 ④ 1週間に4日している。 ⑤ 1週間に3日している。 ⑥ 1週間に2日している。 ⑦ 1週間に1日している。 ⑧ ほとんどしていない。</p> <p>問10 絵本の読み聞かせの時間はどのくらいしていますか？</p> <p>① 1時間以上 ② 30分以上 ③ 20～30分以上 ④ 10～20分 ⑤ 5～10分 ⑥ 5分以下</p> <p>問11 テレビを見る時間はどのくらいですか？</p> <p>① テレビはほとんど見ない ② 1時間未満 ③ 1～2時間 ④ 2～3時間 ⑤ 3時間以上</p> <p>問12 ゲーム(メディアを使ったもの)をする時間はどのくらいですか？</p> <p>① ゲームはしない ② 1時間未満 ③ 1～2時間 ④ 2～3時間 ⑤ 3時間以上</p> <p>問13 メディア(テレビ・ゲームなど上記のもの)に対する約束をしていますか？</p> <p>① 時間を決めて時間になったらメディアをやめる約束をしている。 (約束時間: 時間) ② 寝る時間等になったら、その都度メディアをやめる。 ③ 誓に約束は決めていない。</p>  <p>ありがとうございました。7月17日(金)までに、幼稚園へご提出</p>
<p>問1 毎朝、何時頃に起きますか？</p> <p>① 6時前 ② 6:00～6:30頃 ③ 6:30～7:00頃 ④ 7:00～7:30頃 ⑤ 7:30以降</p> <p>問2 毎朝、起きる時の様子で当てはまるものはどれですか？</p> <p>① 家族の誰かが起こす。 ② 自分から起きてくる。 ③ なかなか起きこしても起きない。 ④ その他 ( )</p> <p>問3 毎晩、何時頃に寝ますか？</p> <p>① 8時前 ② 8:00～8:30 ③ 8:30～9:00 ④ 9時～10時の間 ⑤ 10時～11時の間 ⑥ 11時～12時の間 ⑦ 12時以降</p> <p>問4 普段の寝るときでもっともよく当てはまるものはどれですか？</p> <p>① 自分からお布団に入って寝る。(1) いつもするようにしているから (2) とても早く動いたとき ② 本の読み聞かせなどをしているうちに、眠くなって寝てしまう。 ③ お布団に入ってもなかなか寝ない。 ④ その他 ( )</p> <p>問5 朝食を食べますか？</p> <p>① 毎日食べる ② 食べないことが時々ある ③ ほとんど食べない</p> <p>問6 食べ物の好き嫌いがありますか？</p> <p>① ある(特に嫌いな食べ物) ② ない</p> 	

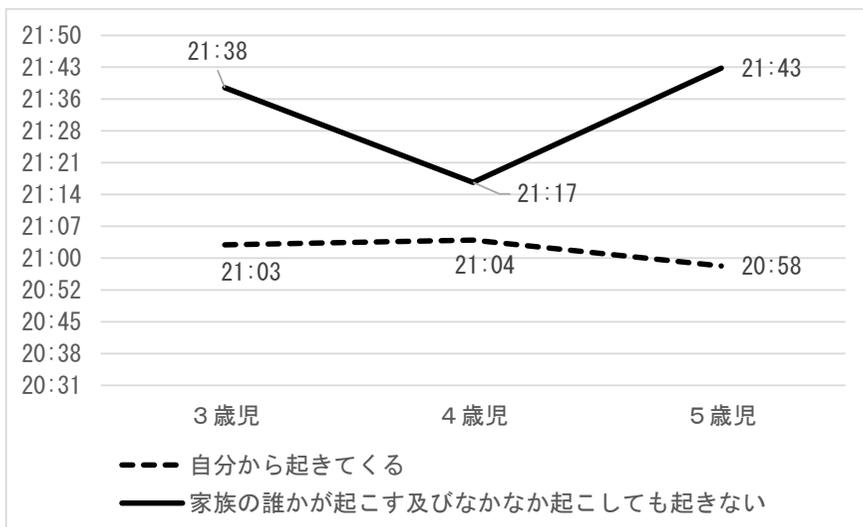
### Ⅲ 結果

アンケート調査を項目ごとにクロス集計し分析した結果、園児の健康課題に関わって次の特色が明らかとなった。

#### 1 年齢別にみた平均起床時刻と平均就寝時刻による目覚めの様子



(図1 目覚めの様子と平均起床時刻)



(図2 目覚めの様子と平均就寝時刻)

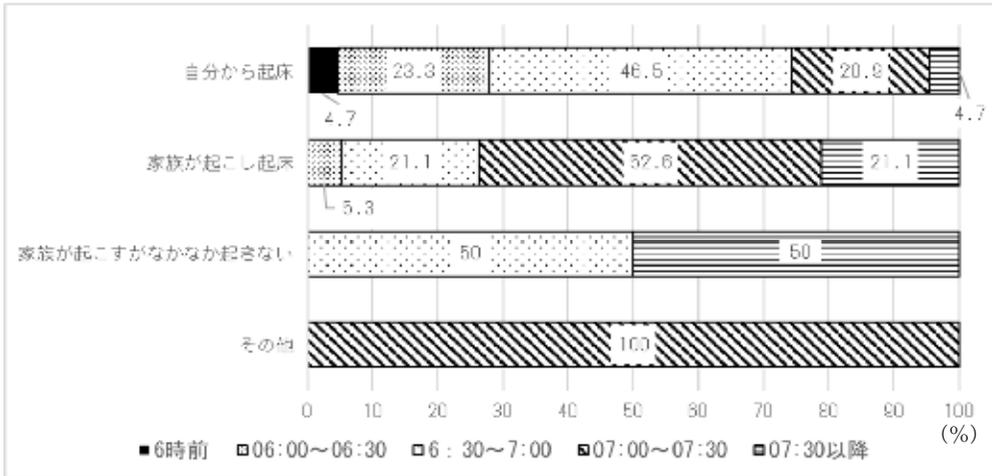
「自分から起きてくる」以後、「自分から起床」と略す。「家族の誰かが起こす及びなかなか起こしても起きない」以後、「自分から起きられなかった」と略す。「自分から起床」と答えた園児は、「自分から起きられなかった」と答えた園児より「起床時刻」「就寝時刻」共に早い傾向がみられた。特に4歳児では「自分から起床」と答えた園児と「自分から起きられなかった」と答えた園児の起床時刻では、「自分から起床」

と答えた園児が33分早く起床していた。一方、5歳児では「自分から起床」と答えた園児と「自分から起きられなかった」と答えた園児の就寝時刻では、「自分から起きられなかった」と答えた園児が45分遅く就寝していた。

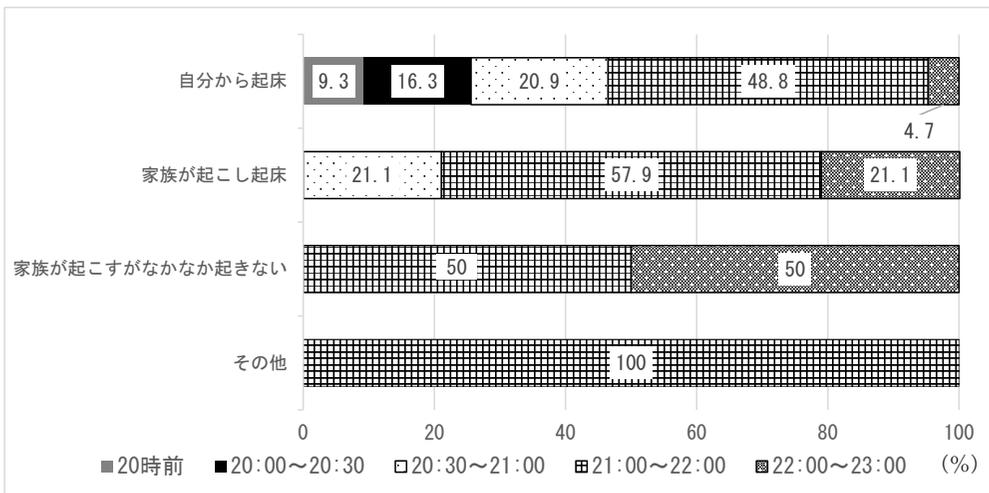
また、睡眠に関しては、「自分から起床」と答えた3歳児、4歳児、5歳児の平均睡眠時間は、それぞれ9時間44分、9時間38分、9時間17分であった。

「自分から起床」する園児は、早寝・早起きの傾向があると考えられる。

2 平均起床時刻と平均就寝時刻別にみた目覚めの様子



(図3 起床時刻と目覚めの様子)



(図4 就寝時刻と目覚めの様子)

「自分から起床」と答えた園児の平均就寝時刻は、21時1分、平均起床時刻は、6時43分、平均睡眠時間は、9時間42分であった。

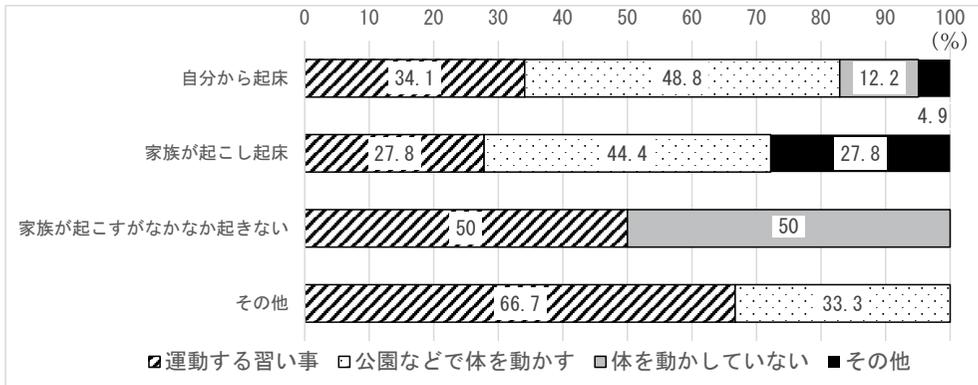
「自分から起床」以外の園児の平均就寝時刻は、21時27分、平均起床時刻は、7時12分、平均睡眠時間は、9時間45分であった。

就寝時刻が、21時以降の園児の目覚めの様子を見ると、「自分から起床」、「家族が起こし起床」、「家族が

起こすのがなかなか起きない」園児では、それぞれ4.7%、21.1%、50%であった。

就寝時刻が遅くなると、「自分から起床」することが難しく、「家族が起こすのがなかなか起きない」園児の割合が多くなる傾向が見られた。

### 3 体を動かす量と目覚めの様子

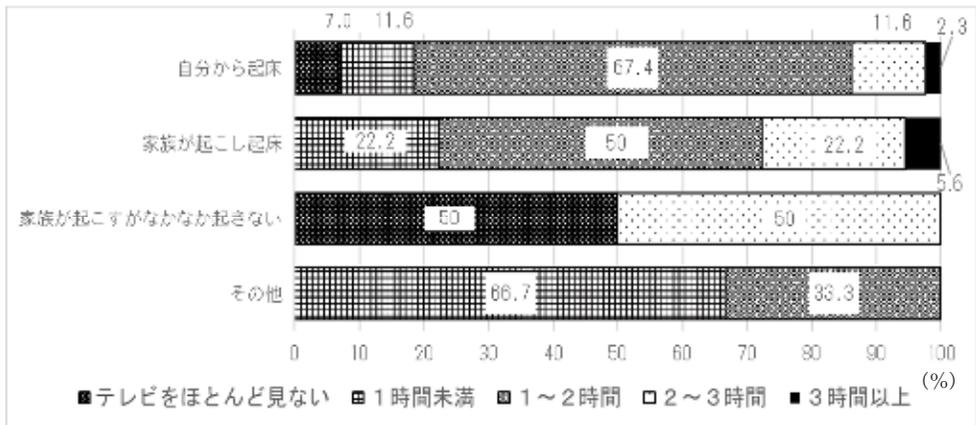


(図5 体を動かす量と目覚めの様子)

「自分から起床」する園児は、「公園などで体を動かす」、「運動する習い事」、48.8%、34.1%などそれぞれ体を動かしている者の比率が一番高い。一方、「家族が起こすのがなかなか起きない人」の約半分は「体を動かしていない」と回答している者が多かった。

「自分から起床」する園児は、公園や習い事などで体を動かしている割合が、82.9%と一番高い。

### 4 目覚めの様子とテレビ視聴時間



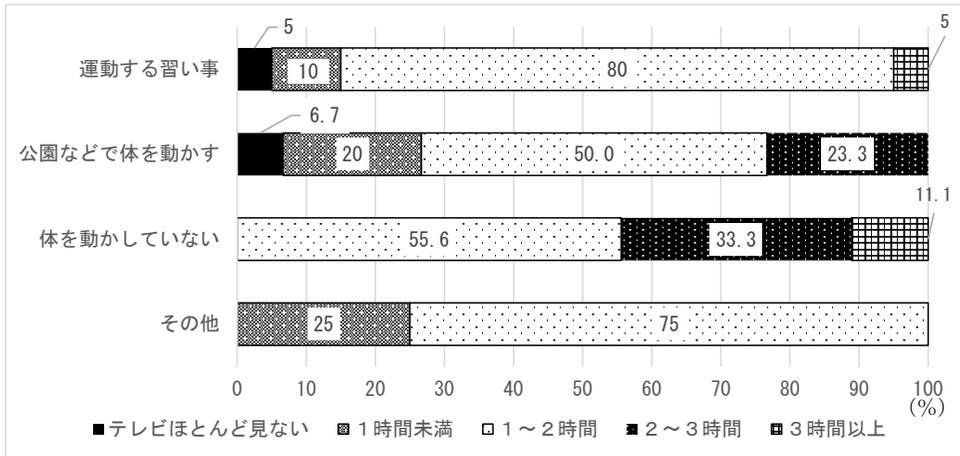
(図6 目覚めの様子とテレビ視聴時間)

「自分から起床」している園児は、「テレビをほとんど見ない」「テレビ視聴1時間未満」「テレビ視聴1~2時間」それぞれ7.0%、11.6%、67.4%であった。テレビ視聴2時間未満の園児が、全体の86%を占めた。「自分から起床」している園児は、2時間以上テレビ視聴している比率が低いことが分かった。

一方、「家族が起こし起床」の園児は、「テレビ視聴1時間未満」「テレビ視聴1~2時間」それぞれ22.2%、50%であり、テレビ視聴2時間未満の園児は、全体の72.2%であった。また、テレビ視聴2時間以上の割合が、「自分から起床」「家族が起こし起床」、「家族が起こすのがなかなか起きない」それぞれ、

13.9%, 27.8%, 50%となっている。

### 5 体を動かす量とテレビ視聴時間

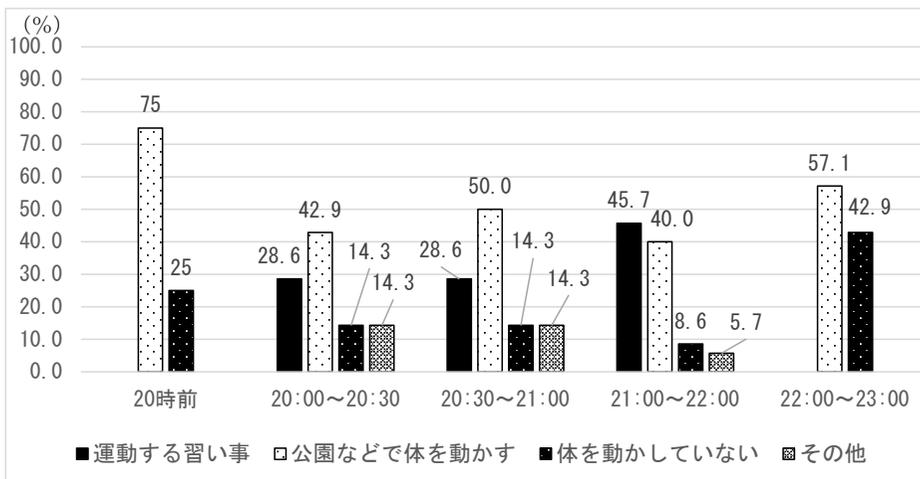


(図7 体を動かす量とテレビ視聴時間)

「運動する習い事」、「公園で体を動かしている」園児のテレビ視聴時間2時間以上の比率を見てみると、それぞれ0%、23.3%となった。

一方、「体を動かしていない」園児の中で、テレビを2時間以上視聴している園児の比率は、44.4%であり、「運動する習い事」や「公園で体を動かしている」園児に比べてテレビを2時間以上視聴している比率が高かった。

### 6 体を動かす量と就寝時刻



(図8 体を動かす量と就寝時刻)

(分 (%))

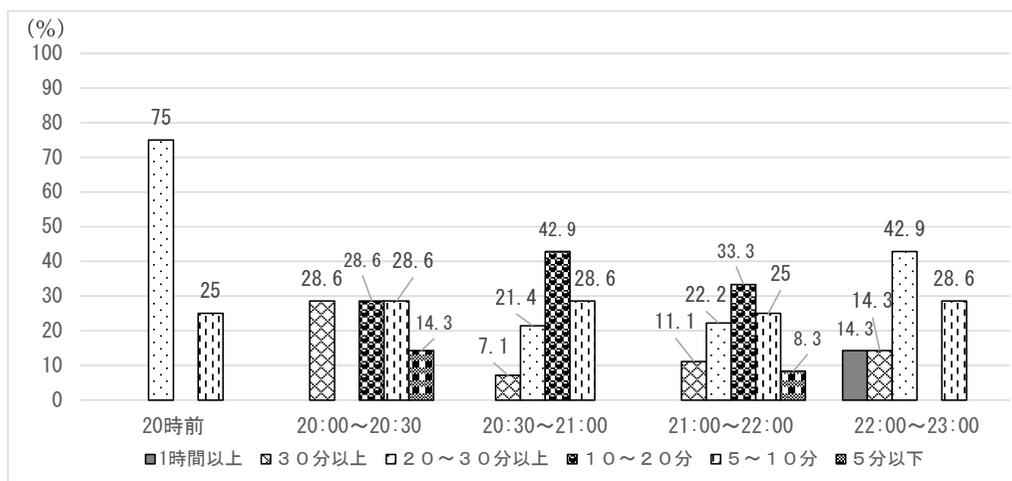
	目覚めの様子			
	自分から起床	家族の誰かが起こす	家族が起こしてもなかなか起きない	その他
運動時間長時間群	60 (18.5)	64.3 (81.5)	0 (0.0)	0(0.0)
運動時間中時間群	30 (13.6)	34.3 (81.8)	38.6 (4.6)	0(0.0)
運動時間短時間群	10 (23.5)	18.6 (70.6)	8.6 (5.9)	0(0.0)

表4 体を動かす量と目覚めの様子と運動時間 (中央値)

運動量について、生活習慣アンケート後に実施した「保健教育取組記録カード」の調査用紙を用いた回答によって把握し、運動量による目覚めの様子を検討した。運動時間長時間群、運動時間中時間群、運動時間短時間群は、それぞれ1日50分以上運動、1日25～50分運動、1日0～25分運動していると回答した園児のことを示している。

その結果、「運動時間長時間群」では「自分から起床」及び「家族の誰かが起こす」園児のみになり、「家族が起こしてもなかなか起きない」園児はいなかった。

## 7 就寝時刻と読み聞かせの時間



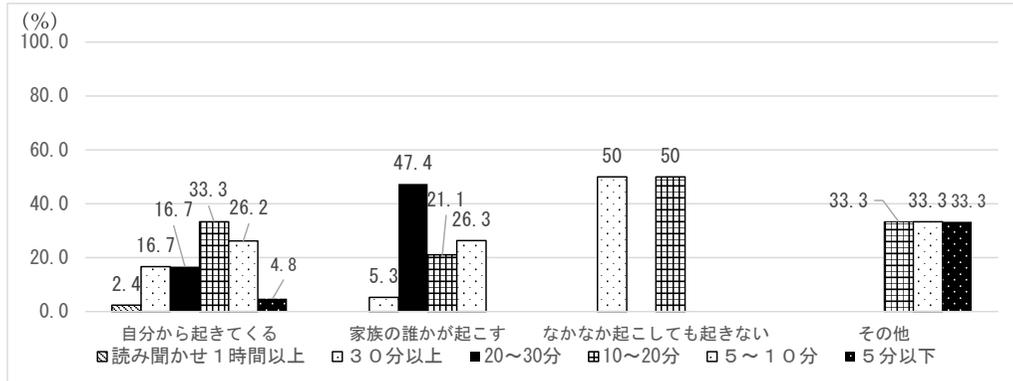
(図9 就寝時刻と読み聞かせの時間)

21時～22時の間に就寝している園児が一番多く、全体の51%あった。その中で、読み聞かせ時間の最頻値は10～20分であった。20時30分～21時の就寝している園児についても、読み聞かせ時間10～20分が最頻値であった。

21時～22時の間に就寝している園児で読み聞かせ時間が10～20分の園児は、全ての園児が「運動する習い事」、「公園などで体を動かす」など幼稚園以外で運動していると回答していた。また、20時30分～21時に就寝している園児で読み聞かせ時間が10～20分の園児は、86%の園児が、「運動する習い事」や「公園などで体を動かす」と回答していた。

したがって、日中の適切な運動量があることによって、短時間の読み聞かせでも入眠することが考えられる。

## 8 目覚めの様子と絵本の読み聞かせの時間



(図10 目覚めの様子と絵本の読み聞かせの時間)

「自分から起床」する園児で「毎日読み聞かせを行っている」人は、40%であった。さらに、メディア接触時間についても見てみると、「自分から起床」する園児で「(保護者が)毎日読み聞かせを行っている」人はテレビ視聴2時間以内の人が、86%、ゲームをしない人が93%であった。したがって、メディア接触時間が少ないことが分かった。

また、「自分から起床」する園児で「毎日読み聞かせを行っている」人は、「運動などの習い事」や「公園などで体を動かす」のような運動をしている割合も93%と高かった。

日中の十分な活動量があることによって体が適度に疲れスムーズな入眠につながっていると考えられる。

## IV 考察

### ① 就寝時刻・起床時刻

厚生労働省の未就学児睡眠指針<sup>4)</sup>では、幼児(3~6歳)の必要とされている睡眠時間は10~11時間とされている。当園の調査でも「自分から起床」する園児は、21時30分には就寝し、朝6時には自然に目が覚め、約9時間の睡眠をとっていることが分かった。

しかし、就寝時刻に影響する要因には、先行研究より成人の夜型化などのライフスタイルの変化に伴う就寝時刻の後退、保護者、特に母親の生活習慣が乳幼児の睡眠習慣・生活習慣の形成に大きく関わることが指摘されている<sup>5)</sup>。「保健教育取組記録カード」の調査用紙の感想欄より、兄弟の習い事により就寝時刻に影響を受けていることが分かった。

このような要因もあり、当園は、22時以降に就寝している園児が11%いる。朝7時までには起きるのであれば、21時までに就寝した場合10時間の睡眠時間を確保できる。したがって、21時までに就寝できるように、園児と保護者に啓発していく必要があると考える。21時までに寝ることが朝「自分から起床」することにつながり、よりよい生活リズムの確立につながる。そのため、幼稚園生活の中で朝の健康観察の際にあくびをして眠そうにしている機会を捉えて早寝早起きの大切さについて指導していく必要がある。「幼稚園教育要領解説」<sup>6)</sup>に示されているように、幼児自身が必要性に気付き、自分でしようとする気持ちをもてるようにしていく。また、園児に「眠る」心地よさを伝え、内発的動機付けに繋がるような保健教育を実施しなければならない。

「自分から起きる」ことは、効率よく快適に登園後の朝からの主体的な遊びにつながるため、早寝早起きを推進していく必要があると考える。

### ② 身体的活動量

文部科学省「幼児期運動指針」<sup>7)</sup>によると、幼児は様々な遊びを中心に、「毎日合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切」とある。逸見ら<sup>3)</sup>によれば、「日中、外に出て遊んだり、適度な運動は、日光を浴び

スムーズな入眠につながる要素となり、朝自分から起きられることにつながる」としている。また、「生活リズムを作る上でも運動は必要である。日中の身体活動量も睡眠習慣を左右する関連要因として重要と考えられる。早起きの子どもは遅起き（朝寝坊）の子どもよりも日中の身体活動レベルが高いことや、就寝時刻が21時以前である幼児では21時以降就寝の幼児に比べて身体活動量が多いことも報告されている」<sup>3)</sup>と述べている。

この報告のように本調査でも、「自分から起床」する園児は、習い事や公園などで体を動かしている割合が一番高かった。また、1～2時間運動している比率が30.2%と一番高かった。したがって、日中の身体的活動量が早寝早起きに関連していることが分かった。

今後は、幼稚園での教育活動を行う一貫で運動時間確保に努めることや、運動と睡眠の関係について保健教育を行う必要がある。

### ③ メディア接触時間

文部科学省「子どもの育ちをめぐる現状等に関するデータ集」<sup>4)</sup>によると、5歳児の約60%が、普段1日2時間以上テレビを見ている。しかし、当園では1日2時間以上テレビを見ている園児は全体の17.4%であり大変少なかった。さらに本調査では、2時間以上テレビを見ている園児は、「自分から起床」の比率が一番低かった。

岡田ら<sup>5)</sup>によれば、「夜9時以降に親子でTV娯楽番組を見ている」などの、親の生活リズムが子どもの睡眠習慣の不規則性に影響する可能性が指摘されている」さらに、「夜遅くまでのテレビ視聴そのものに問題があるが、光環境の点からも寝つきを悪くする可能性が大きく、体内時計の重要な調整ホルモンであり概日リズムを示すメラトニンが分泌されることで睡眠が促進され（睡眠誘発作用）、本来夜眠る1.5～3時間前から体内で分泌が始まる。しかし、夜遅くまで明るい光環境下で過ごしているとメラトニンの分泌が抑制され、再び分泌されるタイミングが後退する。結果として乳幼児の概日リズムが後退し、就寝時刻が遅くなり、寝つきが悪くなる」と報告している。このように、夜のテレビ視聴の長さや朝の目覚めの様子が関係することが分かり、テレビ視聴が2時間を越えると、自分から起きることが難しいことが考えられる。視聴時間のコントロールやメディアとの上手な向き合い方についても家庭に啓発し、一緒に考えていく必要がある。

また、体を動かす量とテレビ視聴時間では、体を動かしていない園児は、動かしている園児に比べてテレビを2時間以上視聴している比率が高かった。日本小児科医会<sup>8)</sup>は、2004年2月、メディア接触の低年齢化、長時間化が子どもの運動不足、睡眠不足、コミュニケーション能力の低下を招くとしている。以上のことから、日中体を動かしている園児は、夜の入眠も早く、朝自分から起きてくることに繋がっていると考えられる。

### ④ 絵本の読み聞かせ

毎日絵本の読み聞かせをしている保護者が一番多かった就寝時刻の時間帯は、21時～22時であった。読み聞かせをしている10～20分の間に入眠している園児が多かった。これらの背景には、日中の適切な身体的活動量と、短いメディア接触時間が関連していた。

秋田ら<sup>11)</sup>によれば、「絵本の読み語りを毎日するのはテレビ短時間群の方がテレビ長時間群を大きく上回り、有意差が認められたとある」ように、早寝に関係している。

当園では、園児たちが絵本に親しみを持ち、絵本の世界を知り、創造性豊かになっていく大切な機会を作るために幼稚園保護者ボランティア約20名による「おはなしポケット」の活動が行われている。このような活動から、保護者も園児も絵本に対する意識が高いため、寝る前の読み聞かせを多くの保護者が高い頻度で実施しており、その結果、メディア接触時間が減り、入眠がスムーズになり、生活リズムにも良い影響が出るなど様々な良い効果があると思われる。

しかし、絵本の読み聞かせと生活習慣に関する先行研究が少ないため、今後もこの関係について明らかにしていくことが課題としてあげられる。

園児の生活習慣に関しては、岡崎<sup>18)</sup>らは、「就寝時刻が遅いほど起床時刻が遅く睡眠時間が短く、十分な睡眠時間があるほど自律起床の割合が高くなる」と報告している。また、逸見<sup>3)</sup>らは、「睡眠時間と日中の活発な活動は相互に関連しあっており、睡眠時間の充足が日中の活発な身体活動につながり、さらに、活発

な活動が充実した睡眠へと好循環していくものと考えられる」と述べている。

以上のことから総括すると本園園児の生活習慣の実態には4つの特徴があることが分かった。

1. 「自分から起床」する園児は、早寝早起きの傾向がある。
2. 「自分から起床」する園児は、日中の十分な身体的活動量が得られている。
3. 「自分から起床」する園児は、2時間以上テレビ視聴している比率が低い。
4. 「自分から起床」する園児は、絵本の読み聞かせを保護者が10～20分行っている。

## V 結語

考察の結果、次の3つを健康課題とする必要が明らかとなった。

- ①早寝・早起き：「21時までに寝て7時までに起きること」
- ②適度な運動：「運動をする習慣、公園などで体を動かすこと」
- ③少ないテレビ視聴：「2時間以内のテレビ視聴」

以上の3つの健康課題の解決に向けて、4つの観点、就寝時刻、身体的活動量、メディア接触時間、および絵本の読み聞かせ習慣について園児たちに必要感を持たせ納得のいく実態にあった保健教育を実践する。同時に、保護者への啓蒙も、進め家庭と幼稚園で連携して園児たちの健康課題解決のために取り組んでいく。さらに、PDCAサイクルをもとに、今後も引き続き研究実践を積み重ねていく。

### 【引用・参考文献】

- 1) 石井浩子, 渋谷由美子, 前橋 明: 幼児の睡眠習慣と健康生活に関する研究－5歳児の場合－ 中国四国教育学会教育学研究紀要 47, 510-515, 2001
- 2) 社団法人日本小児保健協会, 平成12年年度幼児健康度調査報告書, 2000
- 3) 逸見光, 萩裕美子, 鈴木志保子, 石田良恵, 山本直史, 吉武 裕: 幼児における睡眠時間と身体活動の関連, 鹿屋体育大学学術研究紀要, 第35号, 2007
- 4) 文部科学省「子どもの育ちをめぐる現状等に関するデータ集」  
[www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/053/shiryo/\\_icsFiles/afieldfile/2009/03/09/1236114\\_3.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2009/03/09/1236114_3.pdf)
- 5) 岡田 (有竹)清夏, 乳幼児の睡眠と発達: 東京大学大学院教育学研究科附属発達保育実践政策学センター, vol.60, No.3, 216-229, 2017
- 6) 文部科学省「幼稚園教育要領解説」平成30年
- 7) 文部科学省「幼児期運動指針」平成24年
- 8) 日本小児科医会子どもとメディア」対策委員会: 「子どもとメディア」の問題に対する提言, 日本小児科医会会報, 27, 7-10, 2004
- 9) 浜崎隆司, 黒田みゆき: 絵本の読み聞かせがその後の人生に及ぼす影響, 鳴門教育大学研究紀要, 第32巻, 2017
- 10) 村田絵美, 毛利育子, 星野恭子, 三星喬史, 加藤久美, 松澤重行, 橋雅弥, 大野ゆう子, 谷池雅子: 日本の小学生の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼすライフスタイルについての大規模調査, 小児研究, 2014
- 11) 秋田喜代美, 無藤隆: 幼児への読み聞かせに対する母親の考えと読書環境に関する行動の検討, Japanese Journal of Educational Psychology, 44, 109-120, 1996
- 12) 原田真澄: 3・4・5・6歳児の睡眠に関する研究～睡眠リズムと親の意識について～, 2013
- 13) ベネッセ教育総合研究所, 第4回 幼児の生活アンケート・国内調査報告書, 2010  
<http://berd.benesse.jp/jisedai/research/>.
- 14) ベネッセ教育総合研究所, 第2回 幼児の生活アンケート・国内調査報告書, 2000  
<http://berd.benesse.jp/jisedai/research/>.
- 15) 栗谷とし子, 吉田由美: 幼児のテレビ・ビデオ視聴時間, ゲーム時間と生活実態との関連, 小児保健研究, 第67巻, 第1号, 2008

- 16) 山形大学附属幼稚園「幼児期に育てたい言葉～遊びの保育デザインを通して～」平成28年
- 17) 服部伸一, 足立正, 島崎博嗣, 三宅孝昭: テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 小児保健研究, 第63巻, 第5号, 2004
- 18) 岡崎節子, 前橋明, 渋谷由美子, 石井浩子他: 幼児の朝の排便と睡眠時間・体温・握力との関連性, 倉敷市立短期大学研究紀要, 2000:33:49-58