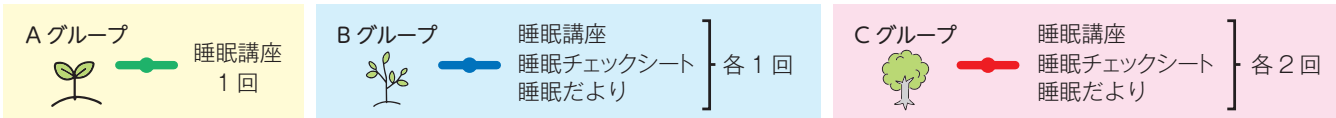


睡眠教育プログラムを実施して



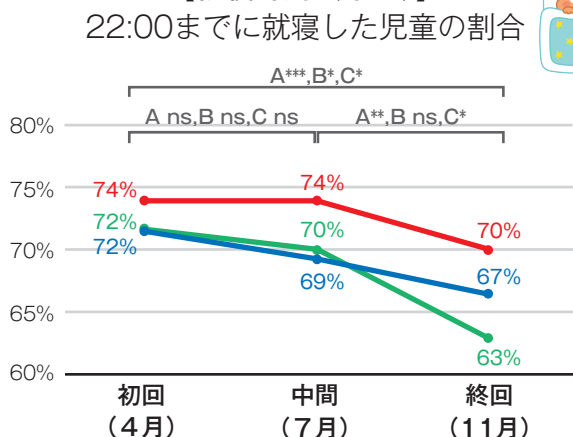
～グループ別のアンケート調査結果の変容より～

解析対象 アンケート調査（初回4月, 中間7月, 終回11月）を全て回答した
 小学校5.6年生1,752人（A：476人、B：626人、C：650人）、有効回答率62.9%

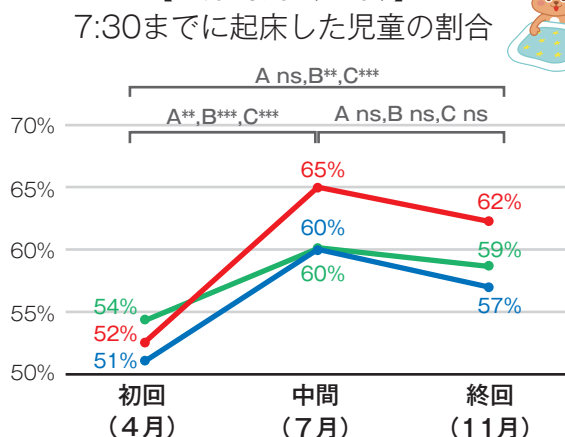


睡眠状況(就寝時刻・起床時刻・夕方の仮眠・ぐっすり眠る工夫への意識)

【就寝時刻（平日）】



【起床時刻（週末）】

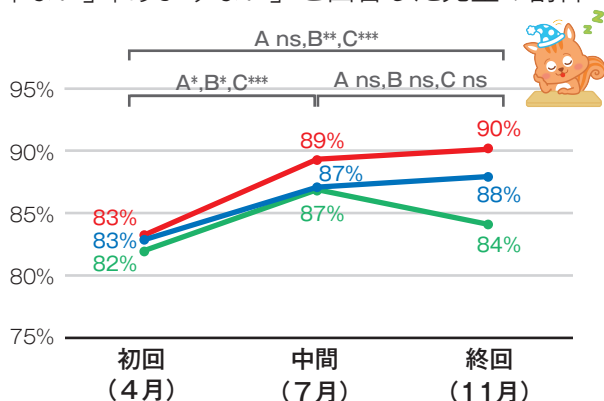


就寝時刻は、全国調査※や、あいち健康プラザ「出前講座」で実施しているアンケート調査より、経時的に遅くなる傾向がみられています。その中で、4月から11月にかけて、B：🌱 C：🌳の悪化率が低く、A：🌱の悪化率が最も高いという結果でした。

※日本学校保健学会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」

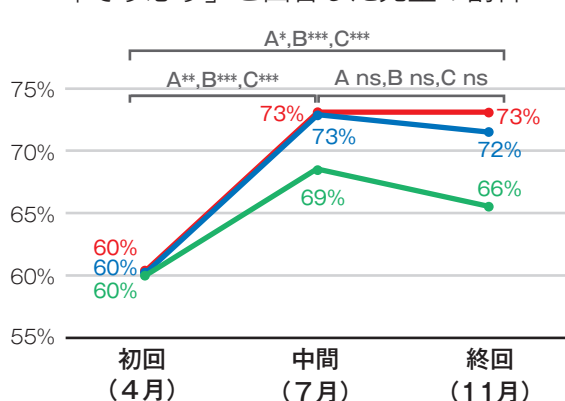
【夕方の仮眠】

学校から帰宅後30分以上仮眠することが「ない」「あまりない」と回答した児童の割合



【ぐっすり眠る工夫への意識】

ぐっすり眠る工夫をしようと「とてもそう思う」「そう思う」と回答した児童の割合



*p<0.05,**p<0.01,***p<0.001 CochranのQ検定,Bonferroni

週末の起床時刻、夕方の仮眠、ぐっすり眠る工夫への意識において、4月と比べて11月には、C：🌳の改善率が3つのグループの中で最も高かったです!



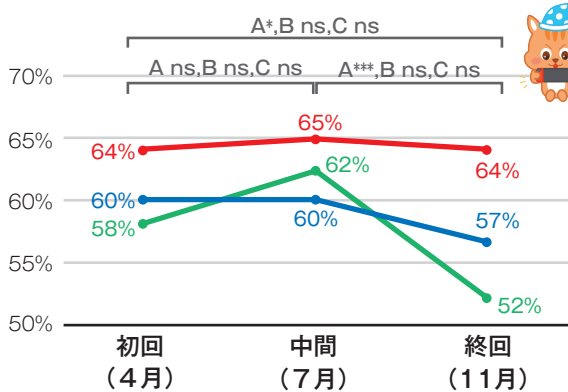


睡眠講座1回のA:🌱でも、「ぐっすり眠る工夫をしよう」という意識や、「週末も早起きする」、「夕方の仮眠を控える」といった行動において、中間時に改善がみられました。また、継続支援をしたB:🌱とC:🌱はその後、終回時においても良好な状態を保ったり、悪化を防いだりすることができました。

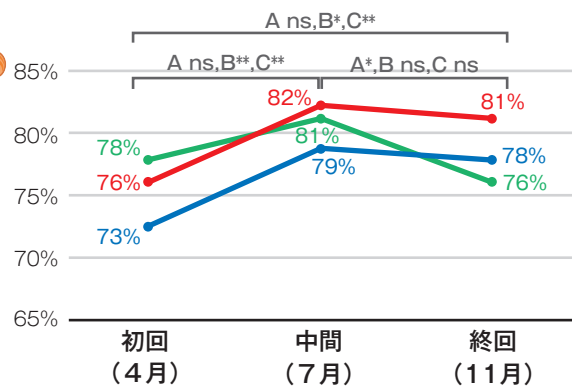


II デジタル機器の利用状況（スクリーンタイム・適正利用への意識）

【勉強以外のスクリーンタイム（週末）】
3時間30分以内と回答した児童の割合



【適正利用への意識】
デジタル機器の使い過ぎに注意しようと「とてもそう思う」「そう思う」と回答した児童の割合



*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001 CochranのQ検定, Bonferroni

スクリーンタイムも就寝時刻と同様に、経時的に長くなる傾向があります。睡眠教育プログラムを実施して、B:🌱とC:🌱の週末のスクリーンタイムの悪化を防ぐことができています。また、B:🌱とC:🌱の中間で改善された適正利用への意識は、終回まで維持されていました！



睡眠教育プログラムに参加した子どもの感想

睡眠をあまり気にしていませんでした。
でも、こんなに大切だったんだと気づきました。

睡眠チェックシートが終わっても、決めたルールはきちんと守り、
決まった時間に寝るようにしたいです。

睡眠の知識がより深まり、
児童の言動を見ていると、
確実に睡眠の大切さを実感
できるようになってい
ました。



睡眠教育プログラムに参加した教員の感想

児童の健康意識を高めるこ
うことができました。
家庭を巻き込んだアプロー
チもしていきたいです。

子どもの生活習慣改善のために、継続的にダウンロード教材をご活用ください！

おわりに

よい睡眠をとることで、心身が健康な状態になります。心身が健康だと、授業や学校行事、習い事、さまざまな場面で子どもが持っている能力を発揮することができます。また、好きなことを思いっきり楽しむことができ、将来の目標・夢の実現にも繋がっていくのではないのでしょうか。子どもの未来のために、大人がサポートしながら健康な生活習慣を実践できるように本冊子をご活用いただけると幸いです。

企画・発行

 あいち健康づくり

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者

公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

TEL:0562-82-0211（代） FAX:0562-82-0228 URL：<https://www.ahv.pref.aichi.jp/>



令和5年11月発行