

鳥羽市の幼児・児童の生活習慣の実態と課題（2024 年度調査）

Living Conditions of Children and Their Problems in Toba City: A 2024 Survey

黒田 健太

Kenta KURODA

要 旨

本研究では、2024 年 6 月～7 月、三重県鳥羽市内の幼稚園全園（1 園）と保育園全園（8 園）に通う年少児～年長児の保護者、全小学校（7 校）の小学 1 年生～6 年生の児童に対して、生活習慣調査を実施し、幼稚園幼児 12 名、保育園幼児 83 名、児童 129 名の合計 224 名から回答を得た。そして、結果を分析することにより、子どもの生活習慣の実態と課題を明らかにし、子どもの健全育成に寄与する知見を見いだすこととした。その結果、

- （1）鳥羽市の幼児で夜間の睡眠が 10 時間未満の割合は、男児が 66.0%、女児は 53.3%と、2023 年度の調査の約 2 倍に増加した。また、降園後の外あそびや運動時間が 30 分以内の幼児は、男児が 58.0%、女児は 66.7%であり、少なくとも 1 日 1 時間以上の汗をかく運動や外あそびを推奨したい。
- （2）鳥羽市の児童で睡眠時間が 9 時間未満の割合は、男児が 42.2%、女児は 46.2%と前年度よりも悪化していた。主な要因は、22 時以降に就寝する男児が 37.5%、女児は 33.8%と多いことであり、とくにスクリーンタイムが 120 分以上の児童では、この傾向が顕著であった。したがって、スクリーンタイムの削減が重要である。
- （3）鳥羽市の児童で登校前に排便を済ませている割合は、男児が 20.3%、女児は 27.7%であった。快適な学校生活のためにも登校前の排便習慣を推奨したい。また、幼児では、登園前に排便を済ませる割合が男児の 44.0%、女児の 31.1%であり、幼児期からの生活リズムに登園前の排便を習慣づけることが望まれる。
- （4）先行研究では、1 日 2 時間、週 14 時間の屋外活動が近視抑制に効果的と報告されており、鳥羽市の小学 3・4 年生においても、外あそび時間が 60 分以上の群は視力 A の児童が多く、60 分未満の群では視力 B が多いことを確認した。したがって、屋外活動と近視抑制の関連性をさらに詳細に研究を進める必要があると考えた。

以上のことから、鳥羽市の子どもたちには、早寝、外あそびの習慣、スクリーンタイムの削減、朝の排便など、健康的な生活リズムの確立が必要である。その実現には、保護者の意識向上に加え、学校や保育施設を中心とした政策的プロジェクトの推進が求められる。

key words：鳥羽市，生活習慣，幼児，児童，外あそび

はじめに

文部科学省¹⁾は、子どもたちの体力が昭和 60 年代頃に比べて低い水準にあることや、運動する子どもとしない子どもの二極化が進んでいることを指摘している。また、興儀

ら²⁾も、子どもの体力は 1980 年代後半をピークとして、その後低下傾向としている。しかし、新体力テストが開始された 1998 年より、走や跳、投に関連する項目では、小学生女子の立ち幅とびで低下傾向が見られるも

の、その他の項目では横ばいまたは向上傾向が見られ、体力合計点の年次推移を見ても、小学生、中学生ともに緩やかな向上傾向を示している¹⁾。

このような状況下で、2020 年度からの新型コロナウイルス感染症の流行が始まった。満ち³⁾は、流行初期の時期を過ぎた幼児は、睡眠時間の短さから、排便時間の不規則な幼児が多くみられたことや 2020 年以降もコロナ禍を継続して過ごす幼児の外あそび時間の一層の減少の兆しが示されたと明らかにしている。また、スポーツ庁⁴⁾は、令和 3 年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」のポイントとして、小学生、中学生の男女ともに体力合計点がコロナ禍前の令和元年度と比較して低下したと報告している。その理由として、「運動時間の減少」

「学習以外のスクリーンタイムの増加」「肥満児童生徒の増加」に拍車がかかったことやコロナ禍により学校活動が制限され、体育の授業以外で体力向上に取り組む機会が減少したことを報告している。その後の令和 5 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果⁵⁾では、令和 4 年度の調査と比較し、回復基調であるが、コロナ禍以前の水準には至っていないと述べている。つまり、新型コロナウイルス感染症の流行は、子どもの体力や運動習慣に長期的な影響を及ぼしていることが示唆される。また、生活習慣の乱れや外あそび時間の減少により、日常的な運動機会が制限され、その結果、体力低下や精神面への影響を懸念した。

さらに、子どもの体力低下の他に、子どもの近視の増加や近視の低年齢化も大きな健康課題として顕在化してきた。令和 5 年度学校保健統計⁶⁾によると、裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、小学校で 3 割を超えたことが報告された。また、令和 5 年度児童生徒の近視実態調査事業⁷⁾では、児童生徒の裸眼視力

1.0 未満の割合は調査開始の昭和 54 年から一貫して増加傾向にあり、小・中・高等学校では過去最高を更新したと伝えた。

これらの子どもの体力の低下や近視の増加、低年齢化という健康課題は、生活習慣の乱れやスクリーンタイムの増加、外あそび時間の減少に起因すると推察される。とくに、外あそびは、運動量が増えて体力や健康が養われる⁸⁾ことから重要な役割を果たす。また、日本眼科医会⁹⁾は、子どもの近視の原因として、外あそびの減少を述べている。

三重県鳥羽市においては、2020 年度から幼児・児童の生活習慣調査^{10)、11)}が実施されてきたが、子どもたちの生活習慣の健全化はできていない。そこで、2024 年度も幼児・児童の生活習慣調査を継続し、三重県鳥羽市の子どもの生活習慣の実態と課題を明らかにするとともに改善策を見いだすこととした。

方 法

2024 年 6 月～7 月、三重県鳥羽市にある幼稚園全園（1 園）に通う年少児～年長児 24 名の保護者と保育園全園（8 園）に通う年少児～年長児 302 名の保護者、全小学校（7 校）の小学 1 年生～6 年生の児童 584 名、合計 910 名に対し、幼児・児童の生活習慣や視力などについての調査を実施し、幼稚園幼児 12 名、保育園幼児 83 名、児童 129 名の合計 224 名（回収率 24.6%）から回答を得た。

質問の内容は、普段の就寝時刻や起床時刻、排便する時間帯など、合計 20 問であった。

本研究では、幼稚園幼児と保育園幼児を合わせて幼児として取り扱う。また、分析をする際、起床時刻から登園時刻までの時間を朝の準備時間として定義した。視力の結果は、右目、左目のいずれかの悪い方の視力を基準として集計した。そして、視力の結果から、A（1.0 以上）と A 以外（0.9 相当以下）の 2 群に分けて、比較・分析をした。

倫理的な配慮としては、調査の目的と方法のほか、回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることを、WEB上のアンケートの最初の画面に表示し、同意のあった調査対象者から回答を得て、調査結果の集計と分析を行った。

結 果

1. 幼児の生活時間

1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、21 時 00 分（年長女兒）～21 時 27 分（年少男児）の範囲であった（表 1）。さらに、21 時 30 分以降に就寝している幼児の割合は、男児が 82.0%、女児が 77.8%であった（図 1）。

2) 睡眠時間

夜間の平均睡眠時間は、9 時間 19 分（年少男児）～9 時間 58 分（年長女兒）の範囲であり、10 時間未満睡眠児の人数割合は、男児が 66.0%、女児が 53.3%であった（図 2）。

3) 起床時刻

平均起床時刻は、6 時 47 分（年少男児）～7 時 03 分（年中女兒）であり、7 時までに起床している幼児は、男児が 44.0%、女児が 31.2%いた（図 3）。

4) 朝食開始時刻

朝食を開始する平均時刻は、7 時 16 分（年少男児）～7 時 35 分（年中女兒）の範囲であった。

5) 朝食摂取状況

毎日、朝食を食べている幼児は、男児が 96.0%、女児が 95.6%であった。また、女児の 2.2%は、「食べる日と食べない日が半々」と回答した（図 4）。

6) 登園時刻

平均登園時刻は、8 時 28 分（年少男児・年中男児）～8 時 41 分（年中女兒）の範囲であった。

7) 朝の準備時間

朝の準備に費やす平均時間は、1 時間 31 分（年少女児・年長女兒）～1 時間 41 分（年少

男児）の範囲であった。

8) 降園後の外あそびや運動時間

降園後に外あそびや運動に費やす平均時間は、24 分（年中女兒）～54 分（年中男児）の範囲であった。さらに、30 分以内であった幼児の人数割合は、男児が 58.0%、女児が 66.7%であった（図 5）。

9) スクリーンタイム（保育時間を除く）

スクリーンタイムの平均は、47 分（年中女兒）～1 時間 52 分（年長女兒）の範囲であった。さらに、120 分以上の幼児の人数割合は、男児が 22.0%、女児が 13.3%であった（図 6）。

10) 夕食開始時刻

平均夕食開始時刻は、18 時 01 分（年少男児）～18 時 23 分（年少女児）であり、19 時以降に夕食を開始している幼児は、男児が 14.0%、女児が 20.0%いた（図 7）。

11) 排便頻度

排便の頻度が 2 日に 1 回以下の幼児は、男児が 20.0%、女児は 15.6%いた。また、3 日に 1 回しか排便しない幼児が男児の 4.0%いた（図 8）。

12) 排便時間帯

「起床から登園まで」と「降園後から夕食まで」を回答した幼児の割合は同数で、男児が 44.0%、女児が 31.1%であった（図 9）。

13) 外あそび時間群別にみた幼児の生活時間

外あそび時間が 60 分未満と 60 分以上の群に分けて就寝時刻と睡眠時間、スクリーンタイムの各項目を分析したが、それぞれ有意な差は確認されなかった（図 10、図 12、図 14）。

14) スクリーンタイム群別にみた幼児の生活時間

スクリーンタイムを 120 分未満と 120 分以上の群に分けて就寝時刻と睡眠時間、外あそび時間の各項目を分析したが、それぞれ有意な差は確認されなかった（図 11、図 13、図 15）。

15) 生活要因（時間）相互の関連性

幼児の生活要因（時間）相互の関連性をみると、起床時刻と朝食開始時刻の間には強い正の

相関 ($r=0.87$) があり、起床が遅くなるほど、朝食開始時刻も遅くなり、朝食開始時刻が遅れると朝の準備時間 ($r=-0.61$) が短くなり、登園時刻 ($r=0.61$) も遅れることがわかった。さらに、睡眠時間と就寝時刻の間には負の相関 ($r=-0.67$) があり、就寝時刻の遅れによって睡眠時間が短くなることが認められた (図 16)。

2. 児童の生活時間

1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、21 時 19 分 (1・2 年生男児) ～21 時 59 分 (5・6 年生男児) の範囲であった (表 2)。さらに、22 時 00 分以降に就寝している児童の割合は、男児が 37.5%、女児は 33.8%であった (図 1)。

2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、8 時間 38 分 (5・6 年生男児・5・6 年生女児) ～9 時間 17 分 (1・2 年生男児) の範囲であり、9 時間未満睡眠児の人数割合は、男児が 42.2%、女児が 46.2%であった (図 2)。

3) 起床時刻

平均起床時刻は、6 時 26 分 (5・6 年生女児) ～6 時 38 分 (5・6 年生男児) であった。また、7 時 30 分から 8 時までに起床している児童は、女児よりも男児が有意に多かった (図 3)。

4) 朝食開始時刻

平均朝食開始時刻は、6 時 45 分 (3・4 年生女児) ～6 時 59 分 (5・6 年生男児) の範囲であった。

5) 朝食摂取状況

毎日、朝食を食べている児童は、男児が 89.1%、女児が 93.8%であった。また、男児の 1.6%は「食べていない」と回答した (図 4)。

6) 登校時刻

平均登校時刻は、7 時 27 分 (3・4 年生女児) ～7 時 37 分 (1・2 年生男児・1・2 年生女児) の範囲であった。

7) 朝の準備時間

朝の準備に費やす平均時間は、57 分 (5・

6 年生男児・3・4 年生女児) ～1 時間 06 分 (3・4 年生女児) の範囲であった。

8) 下校後の外あそびや運動時間

下校後に外あそびや運動に費やす平均時間は、35 分 (5・6 年生女児) ～59 分 (3・4 年生女児) の範囲であった。さらに、30 分以内であった児童の人数割合は、男児が 43.8%、女児が 49.2%であった (図 5)。

9) スクリーンタイム (学校時間を除く)

スクリーンタイムの平均は、1 時間 29 分 (1・2 年生男児) ～2 時間 49 分 (5・6 年生男児) の範囲であった。さらに、120 分以上の児童の人数割合は、男児が 40.6%、女児は 29.2%であった (図 6)。

10) 夕食開始時刻

夕食を開始する平均時刻は、18 時 07 分 (3・4 年生女児) ～18 時 32 分 (3・4 年生男児) であり、19 時以降に夕食を開始している児童の人数割合は、男児が 32.8%、女児が 23.1%であった (図 7)。

11) 排便頻度

排便の頻度が 2 日に 1 回以下の児童は、男児が 26.6%、女児は 32.3%であった (図 8)。

12) 排便時間帯

下校後から夕食までに排便している児童は、男児が 37.5%、女児は 36.9%と男女ともにもっとも多く、起床から登校までに排便をしている児童は、男児が 20.3%、女児が 27.7%であった (図 9)。

13) 外あそび時間群別にみた児童の生活時間

外あそび時間が 60 分未満と 60 分以上の群に分けて就寝時刻と睡眠時間、スクリーンタイムの各項目を分析したが、それぞれ有意な差は確認されなかった (図 10、図 12、図 14)。

14) スクリーンタイム群別にみた児童の生活時間

スクリーンタイムが 120 分未満と 120 分以上の群に分けた就寝時刻をみると、スクリーンタイムが 120 分以上の群は、120 分未満の群よりも 22 時以降が有意 ($p<0.01$) に多く、120 分

未満の群は、120 分以上の群よりも 20 時半前と 20 時半～21 時前が有意 ($p<0.01$) に多かった (図 11)。また、睡眠時間では、120 分以上の群は、120 分未満の群よりも 9 時間未満が有意 ($p<0.01$) に多く、120 分未満の群は、120 分以上の群よりも 11 時間以上が有意 ($p<0.05$) に多かった (図 13)。一方で、外あそび時間をみると、有意な差は確認されなかった (図 15)。

15) 生活要因 (時間) 相互の関連性

小学 1・2 年生の生活要因 (時間) 相互の関連性では、睡眠時間と就寝時刻の間 ($r=-0.84$) と起床時刻と朝の準備時間の間 ($r=-0.74$) に強い負の相関を確認した。また、起床時刻の遅れが、朝食開始時刻 ($r=0.61$) の遅れ、そして登校時刻 ($r=0.63$) の遅れにつながるということがわかった。

小学 3・4 年生と小学 5・6 年生ともに就寝時刻と睡眠時間の間 (3・4 年生: $r=-0.73$ 、5・6 年生: $r=-0.74$) には強い負の相関があり、就寝時刻と起床時刻の間 (3・4 年生: $r=0.43$ 、5・6 年生: $r=0.41$) には正の相関を確認

した。また、小学 3・4 年生では、外あそび時間が短くなることで夕食開始時刻 ($r=-0.40$) が早くなることがわかった (図 16)。

3. 児童の視力

1) 学年別にみた児童の視力

視力が A (1.0 以上) の人数割合をみると、小学 1・2 年生では、男児が 94.4%、女児は 82.6%、小学 3・4 年生の男児が 85.0%、女児は 88.2%、小学 5・6 年生の男児は 78.3%、女児が 64.0%であった (図 17)。

2) 外あそび時間群別にみた視力

外あそび時間が 60 分未満と 60 分以上の群に分けた視力をみると、小学 3・4 年生において外あそび時間が 60 分以上の群は、60 分未満の群よりも視力 A が有意 ($p<0.05$) に多く、60 分未満の群は、60 分以上の群よりも視力 B が有意 ($p<0.05$) に多かった (図 18)。

3) スクリーンタイム群別にみた視力

スクリーンタイムが 120 分未満と 120 分以上の群に分けて視力の状況を分析したが有意な差は確認されなかった (図 19)。

表 1 保育園幼児の生活時間と人数 (三重県鳥羽市)

項目	男児		年少児 (20人)		年中児 (13人)		年長児 (17人)		全体 (50人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時27分	39分	21時13分	25分	21時07分	41分	21時16分	37分		
睡眠時間	9時間19分	42分	9時間40分	18分	9時間47分	38分	9時間34分	37分		
起床時刻	6時47分	24分	6時53分	28分	6時54分	35分	6時51分	29分		
朝食開始時刻	7時16分	22分	7時20分	28分	7時17分	32分	7時18分	27分		
登園時刻	8時28分	25分	8時28分	26分	8時33分	22分	8時30分	24分		
降園時刻	16時14分	47分	16時22分	50分	15時52分	65分	16時08分	55分		
朝の準備時間	1時間41分	33分	1時間35分	33分	1時間39分	29分	1時間39分	32分		
外あそび時間 (降園後)	27分	33分	54分	48分	51分	34分	42分	39分		
スクリーンタイム	1時間37分	53分	1時間05分	66分	1時間27分	50分	1時間41分	56分		
夕食開始時刻	18時01分	26分	18時17分	31分	18時11分	36分	18時09分	31分		
項目	女児		年少児 (23人)		年中児 (8人)		年長児 (14人)		全体 (45人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時22分	39分	21時15分	60分	21時00分	37分	21時14分	43分		
睡眠時間	9時間36分	33分	9時間48分	55分	9時間58分	30分	9時間45分	37分		
起床時刻	6時59分	35分	7時03分	34分	6時58分	33分	6時59分	34分		
朝食開始時刻	7時29分	28分	7時35分	33分	7時20分	31分	7時27分	30分		
登園時刻	8時30分	29分	8時41分	28分	8時30分	29分	8時32分	28分		
降園時刻	16時19分	33分	15時58分	61分	15時57分	54分	16時08分	46分		
朝の準備時間	1時間31分	31分	1時間38分	26分	1時間31分	26分	1時間32分	28分		
外あそび時間 (降園後)	37分	28分	24分	29分	35分	22分	34分	27分		
スクリーンタイム	1時間15分	56分	47分	17分	1時間52分	55分	1時間22分	52分		
夕食開始時刻	18時23分	43分	18時13分	37分	18時16分	32分	18時19分	38分		

表 2 児童の生活時間と人数（三重県鳥羽市）

項目	男児		1・2年生（20人）		3・4年生（20人）		5・6年生（24人）		全体（64人）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時19分	46分	21時24分	40分	21時59分	32分	21時36分	42分		
睡眠時間	9時間17分	42分	9時間03分	35分	8時間38分	31分	8時間58分	39分		
起床時刻	6時37分	20分	6時27分	28分	6時38分	26分	6時34分	25分		
朝食開始時刻	6時54分	18分	6時55分	22分	6時59分	17分	6時56分	19分		
登園時刻	7時37分	13分	7時29分	19分	7時35分	16分	7時34分	16分		
降園時刻	15時22分	62分	15時33分	28分	15時42分	20分	15時33分	40分		
朝の準備時間	1時間00分	18分	1時間01分	25分	57分	23分	59分	22分		
外あそび時間（下校後）	54分	38分	53分	41分	46分	34分	51分	37分		
スクリーンタイム	1時間29分	63分	2時間11分	64分	2時間49分	72分	2時間12分	74分		
夕食開始時刻	18時12分	34分	18時32分	39分	18時31分	37分	18時25分	38分		
項目	女児		1・2年生（23人）		3・4年生（17人）		5・6年生（25人）		全体（65人）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時20分	28分	21時29分	22分	21時48分	35分	21時33分	32分		
睡眠時間	9時間10分	33分	9時間01分	27分	8時間38分	34分	8時間55分	35分		
起床時刻	6時30分	22分	6時30分	19分	6時26分	20分	6時29分	20分		
朝食開始時刻	6時56分	17分	6時45分	17分	6時47分	16分	6時50分	17分		
登園時刻	7時37分	17分	7時27分	17分	7時30分	18分	7時32分	18分		
降園時刻	15時14分	56分	15時18分	28分	15時39分	19分	15時25分	39分		
朝の準備時間	1時間06分	23分	57分	16分	1時間03分	18分	1時間03分	20分		
外あそび時間（下校後）	50分	26分	59分	36分	35分	37分	47分	34分		
スクリーンタイム	1時間59分	85分	1時間49分	56分	2時間22分	69分	2時間05分	73分		
夕食開始時刻	18時18分	34分	18時07分	30分	18時30分	40分	18時20分	36分		

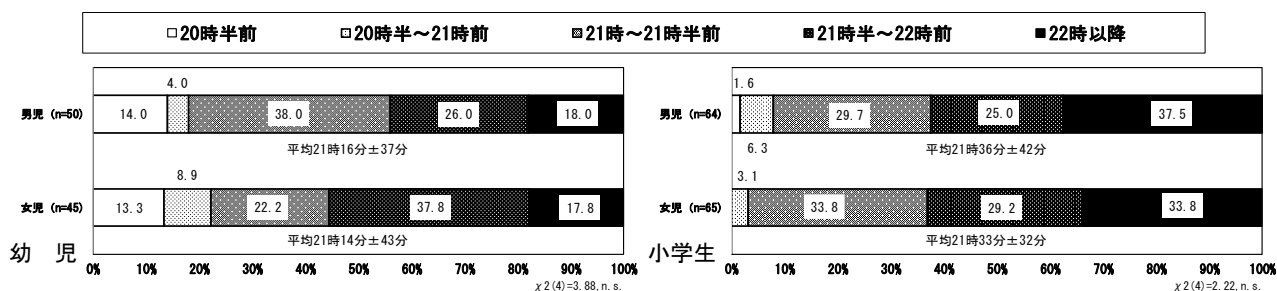


図 1 性別にみた幼児・児童の就寝時刻の人数割合と平均就寝時刻（三重県鳥羽市）

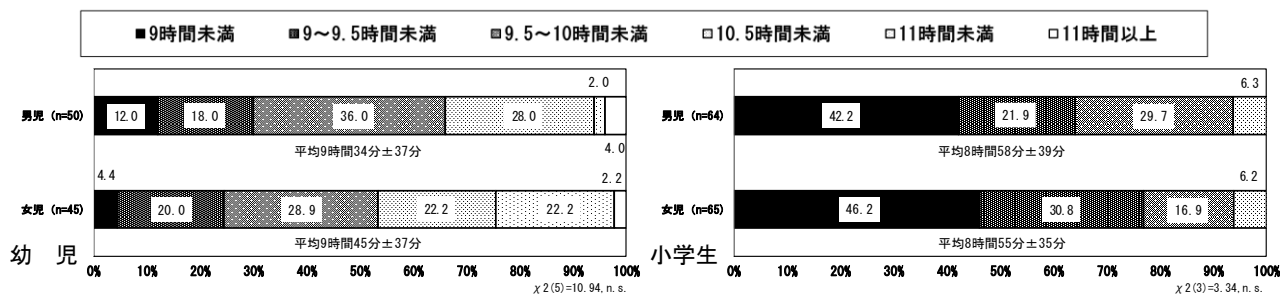


図 2 性別にみた幼児・児童の睡眠時間の人数割合と平均睡眠時間（三重県鳥羽市）

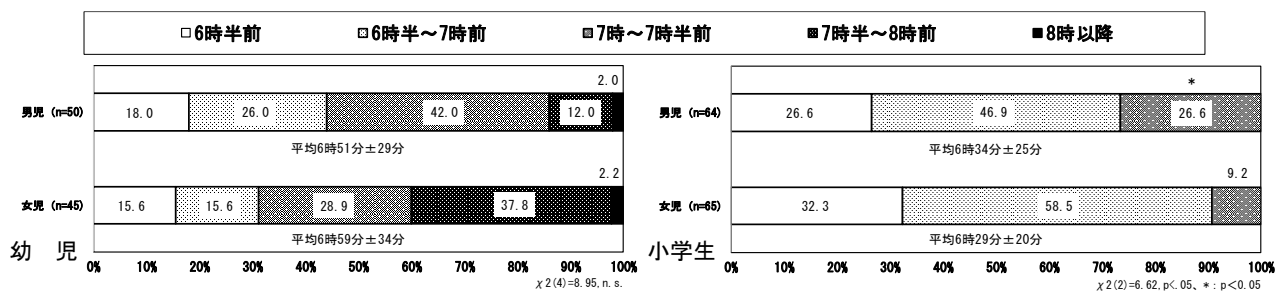


図 3 性別にみた幼児・児童の起床時刻の人数割合と平均起床時刻（三重県鳥羽市）

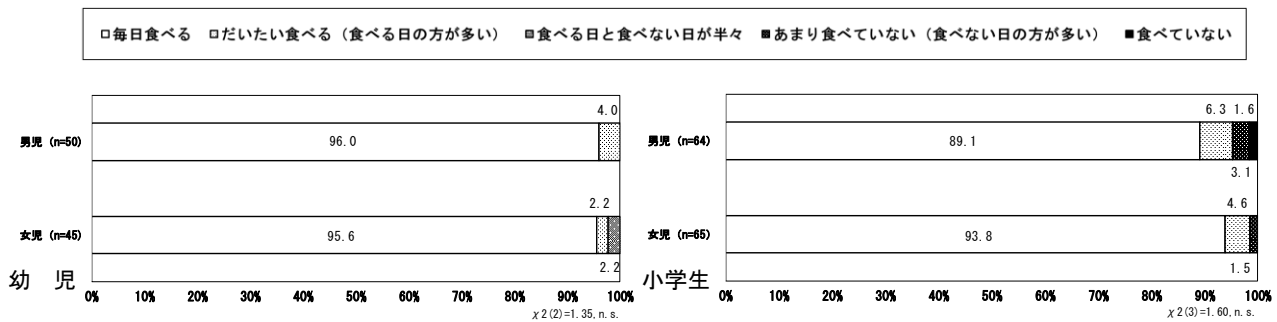


図4 性別にみた幼児・児童の朝食摂取状況の人数割合（三重県鳥羽市）

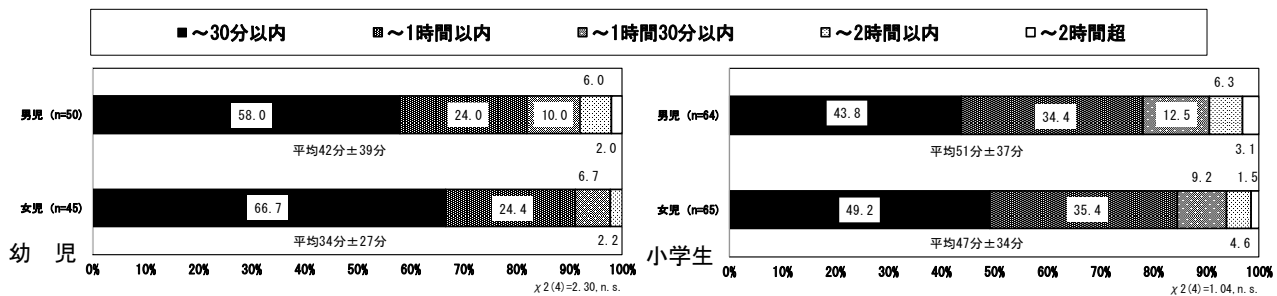


図5 性別にみた幼児・児童の降園・下校後の外あそび・運動時間の人数割合と平均外あそび・運動時間（三重県鳥羽市）

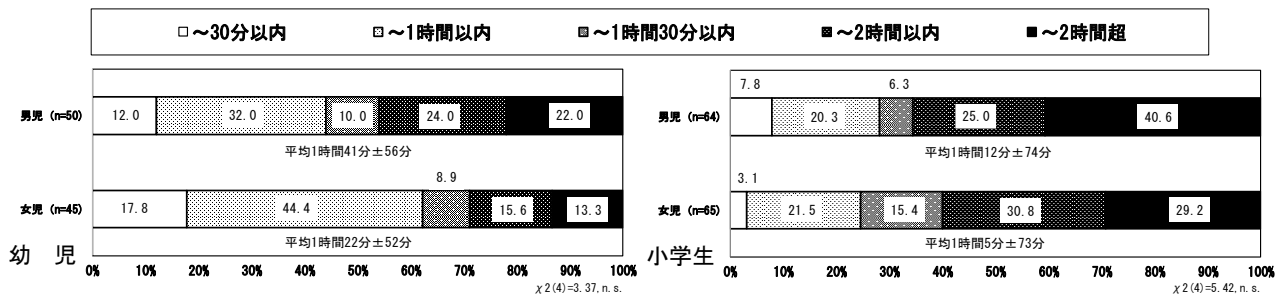


図6 性別にみた幼児・児童のスクリーンタイムの人数割合と平均スクリーンタイム（三重県鳥羽市）

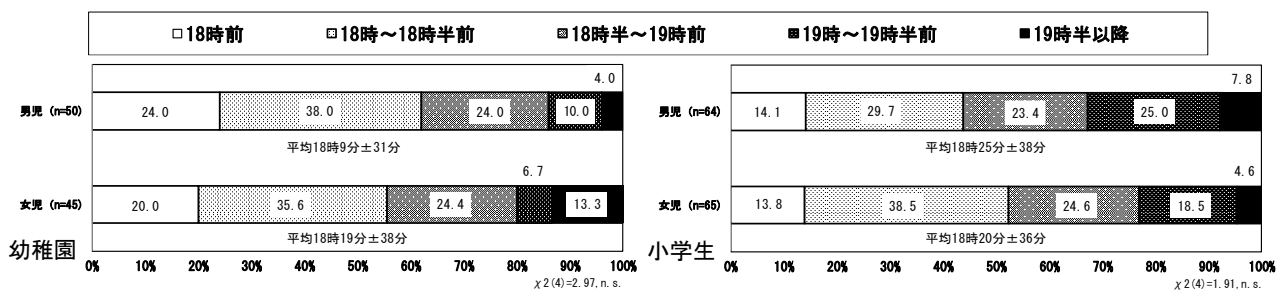


図7 性別にみた幼児・児童の夕食開始時刻の人数割合と平均夕食開始時刻（三重県鳥羽市）

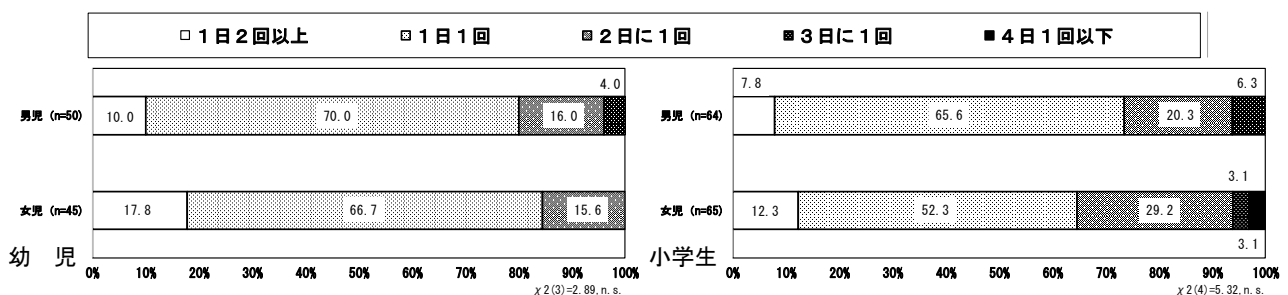


図8 性別にみた幼児・児童の排便頻度の人数割合（三重県鳥羽市）

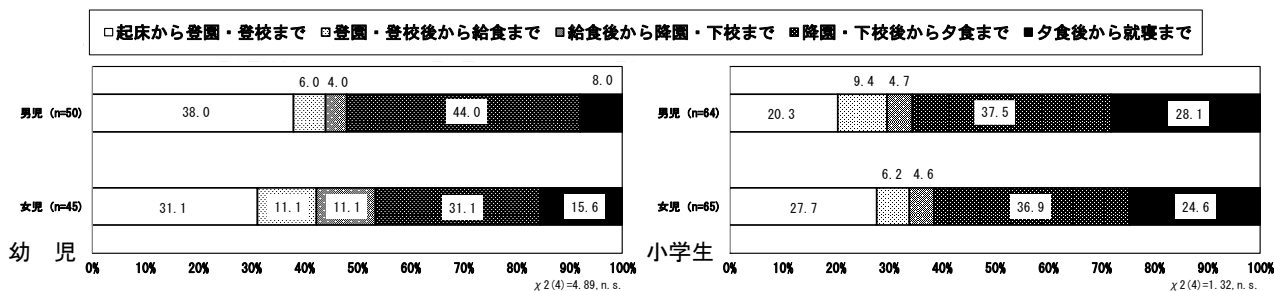


図9 性別にみた幼児・児童の排便時間帯の人数割合（三重県鳥羽市）

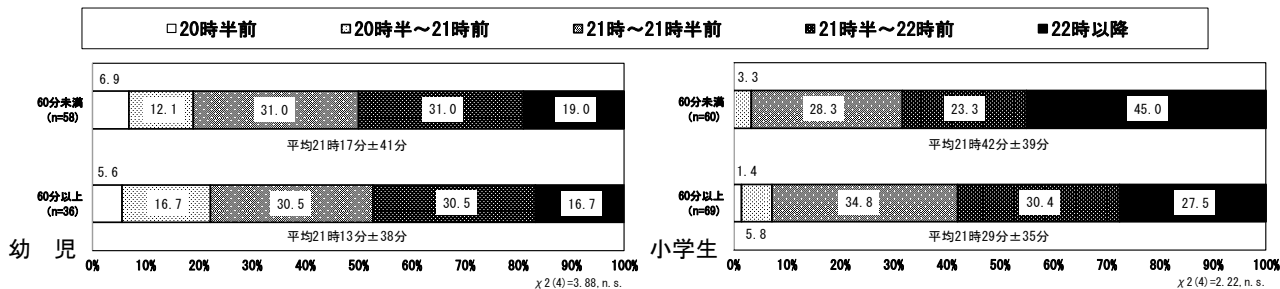


図10 外あそび時間群別にみた幼児・児童の就寝時刻の人数割合と平均就寝時刻（三重県鳥羽市）

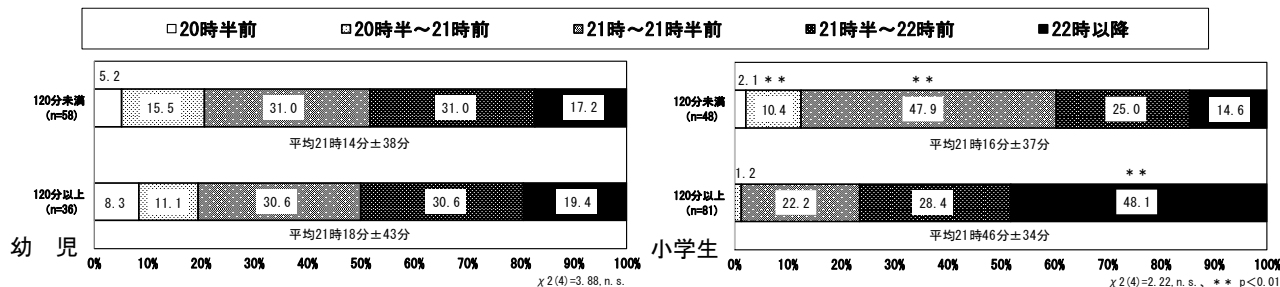


図11 スクリーンタイム群別にみた幼児・児童の就寝時刻の人数割合と平均就寝時刻（三重県鳥羽市）

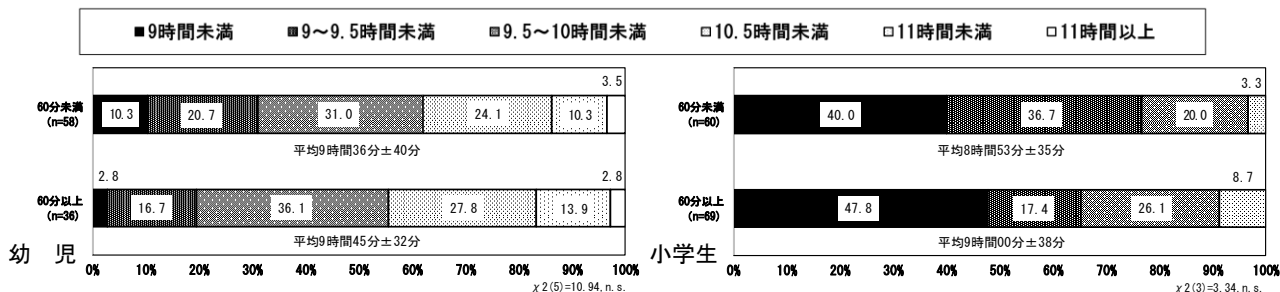


図12 外あそび時間群別にみた幼児・児童の睡眠時間の人数割合と平均睡眠時間（三重県鳥羽市）

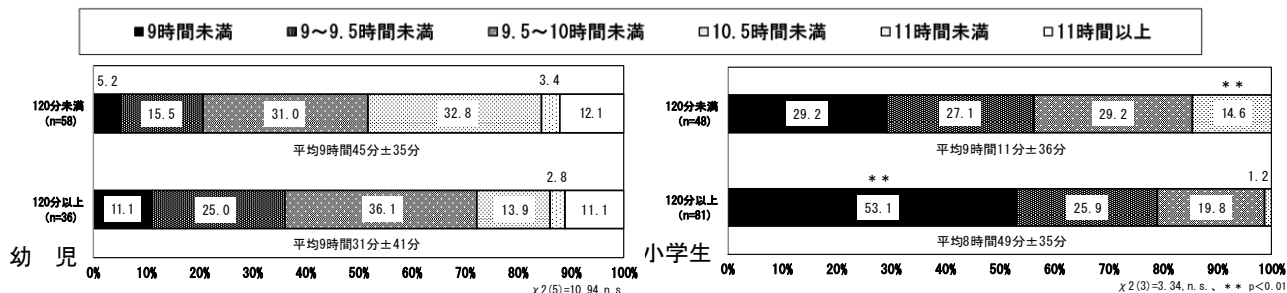


図13 スクリーンタイム群別にみた幼児・児童の睡眠時間の人数割合と平均睡眠時間（三重県鳥羽市）

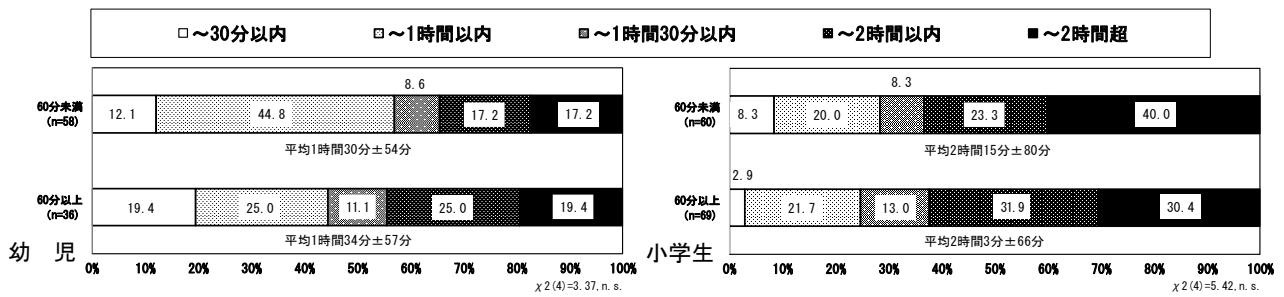


図 14 外あそび時間群別にみた幼児・児童のスクリーンタイムの人数割合と平均スクリーンタイム（三重県鳥羽市）

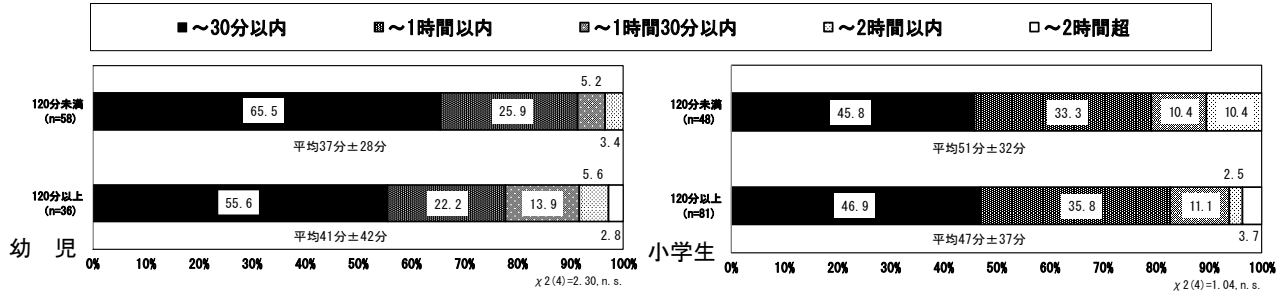


図 15 スクリーンタイム群別にみた幼児・児童の外あそび時間の人数割合と平均外あそび時間（三重県鳥羽市）

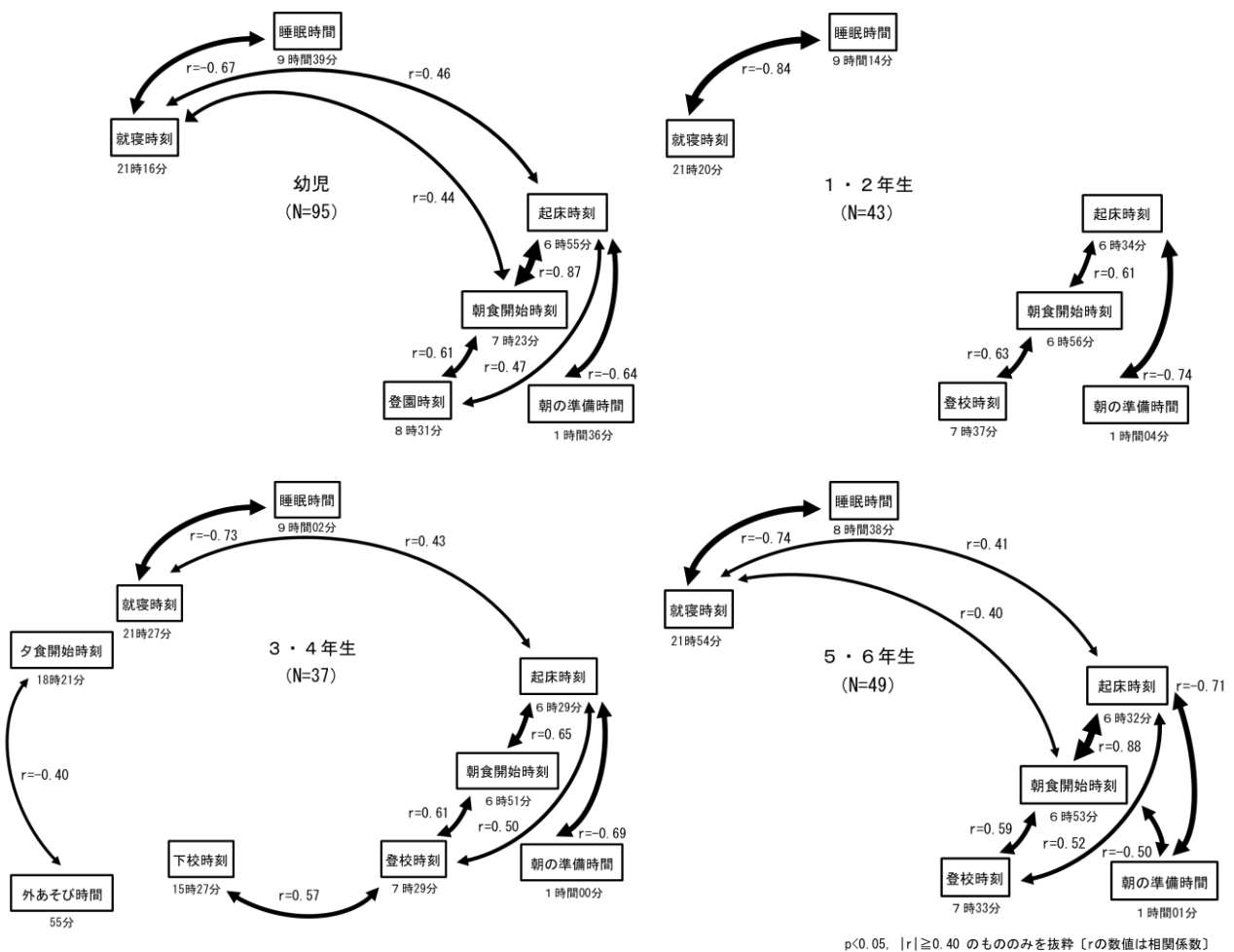


図 16 幼児・児童の生活要因（時間）相互の関連性（三重県鳥羽市）

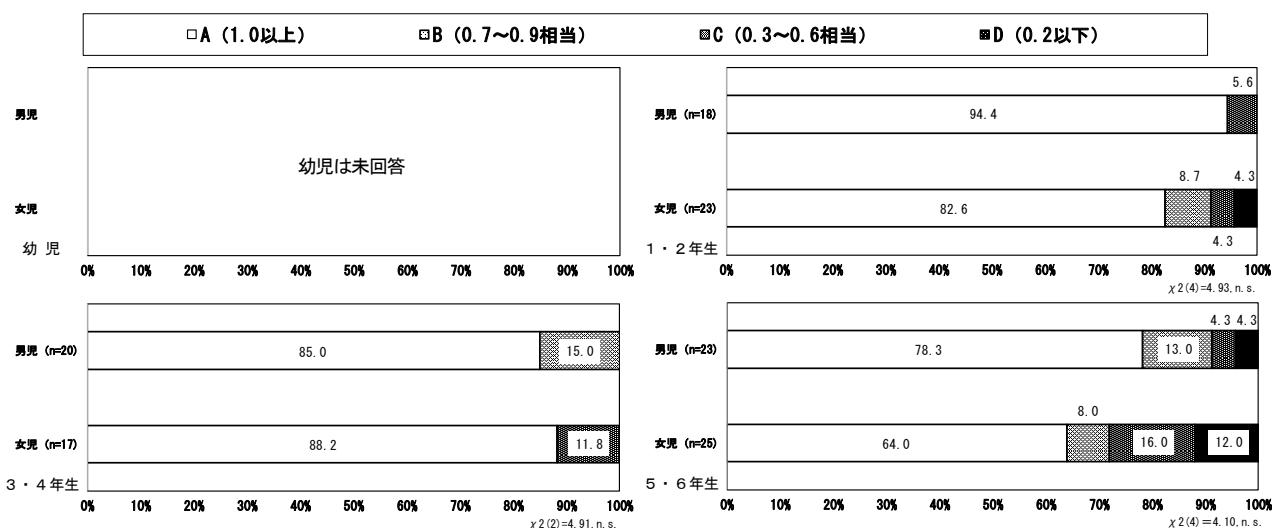


図 17 性別にみた児童の視力の人数割合（三重県鳥羽市）

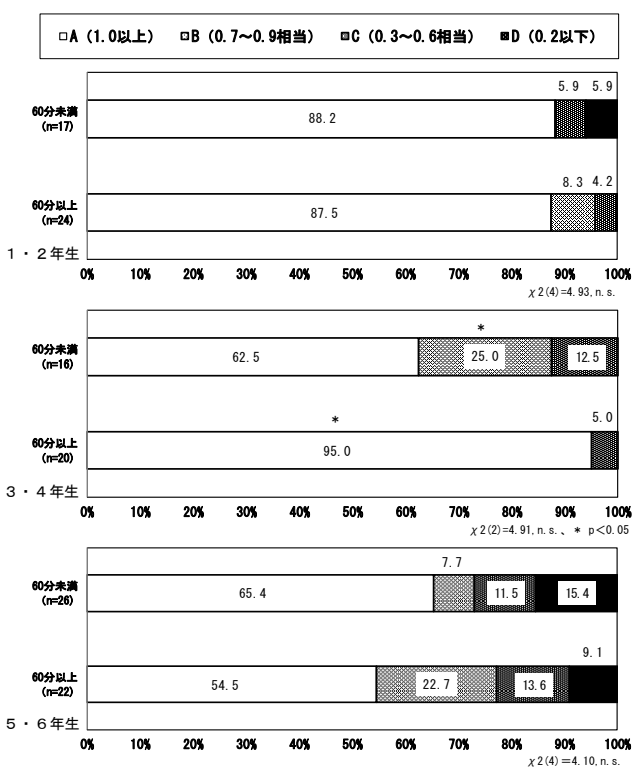


図 18 外あそび時間群別にみた児童の視力（三重県鳥羽市）

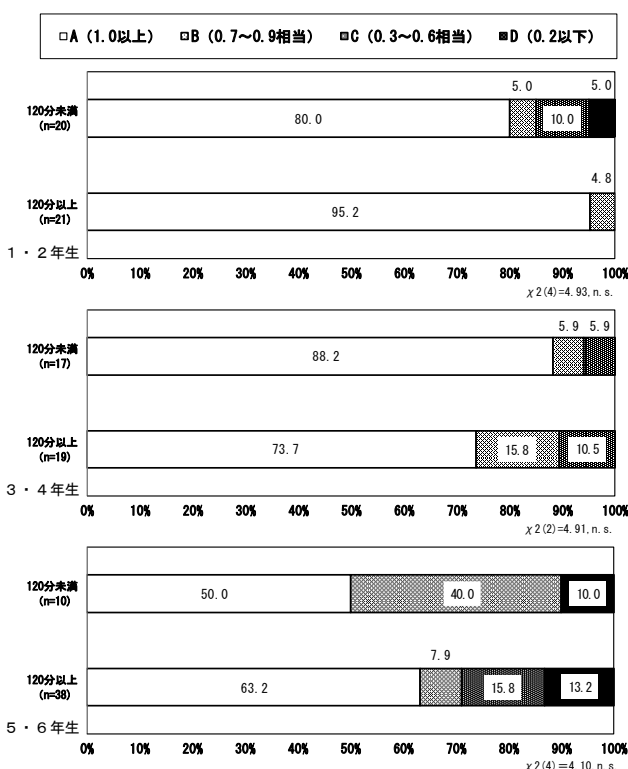


図 19 スクリーンタイム群別にみた児童の視力（三重県鳥羽市）

考 察

1. 幼児

夜間の睡眠時間が 10 時間未満の割合は、男児が 66.0%、女児は 53.3%であり、2023 年度の調査結果¹¹⁾の男児が 33.4%、女児の 27.3%と比較すると、ほぼ倍増している状況である。前橋ら¹²⁾は、夜間の睡眠時間が 9 時

間 30 分未満の場合に、日中の注意・集中に困難さを来すとしているが、鳥羽市の幼児においては男児の 30.0%、女児の 24.4%が該当しており、ひいては体力や学力の低下へつながることを懸念した。

就寝時刻をみると、21 時 30 分以降に就寝している幼児は、男児の 82.0%、女児の 77.8%

いた。また、相関分析によって、就寝時刻の遅れが睡眠時間を短くすることが示されたため、就寝時刻を早める工夫が必要である。就寝時刻が遅れる要因として、三星ら¹³⁾は、親の就寝時刻が遅いことや2時間以上のスクリーンタイム、20時以降の外出などを挙げており、家庭全体のライフスタイルの見直しが重要であると考へた。また、前橋¹⁴⁾は、汗をかくくらいの運動や外あそびをすることにより、就寝時刻が早くなることを報告しているが、降園後に外あそびや運動に費やす時間が30分以内の幼児は、男児の58.0%、女児の66.7%であった。その一方で、スクリーンタイムが120分以上の幼児は、男児の22.0%、女児は13.3%いた。尾形ら¹⁵⁾は、デジタル機器を使用する頻度が高い幼児期の子どもほど、就寝時刻が遅く、睡眠時間が短くなることを述べており、就寝時刻を早めるためにはデジタル機器の使用を含め、スクリーンタイムを減少させる必要がある。

幼児期の就寝時刻と起床時刻、睡眠時間の目標として、前橋¹⁶⁾が推奨している21時までの就寝、7時前起床、夜間10時間以上の睡眠を推奨したい。これらの目標を達成するためには、幼児期運動指針¹⁷⁾が示す1日あたり合計1時間以上、楽しく体を動かす時間を確保することが必要であり、スクリーンタイムは、日本小児科医会が提言¹⁸⁾する1日の総時間が2時間を超えないようにしなければならない。

竹田ら¹⁹⁾によると、朝に排便をする幼児は、起床時刻や就寝時刻が有意に早いことを報告しているが、鳥羽市の幼児で登園までに排便をしているのは、男児が38.0%、女児は31.1%であり、朝の排便が習慣化されていない幼児が多いことがわかった。前橋²⁰⁾は、朝の排便をすることにより、すっきりした状態で登園でき、日中の活動を思い切り行うことを可能にすると述べていることから、朝に排便を済ませることを推奨すべきである。朝に排便をするためには、1時間30分程度の「朝

の準備時間」を確保することが有効¹⁹⁾とされており、相関分析から鳥羽市の幼児では起床時刻を早めることが有効だとわかった。

2. 児童

世界的な睡眠医学の権威である Shalini²¹⁾は、9時間以上の睡眠をとっている子どもについて、8.4時間の睡眠をとっている子どもに比べて、落ち着きのなさや衝動的な行動が少ないことを報告している。鳥羽市の児童の睡眠状況をみると、男児の42.2%、女児の46.2%が9時間未満の睡眠時間であり、これは前年度の男児の23.7%、女児の32.8%という報告¹⁰⁾よりも悪化している。この背景には、22時以降に就寝している児童の割合が、男児で37.5%、女児で33.8%いることが要因として挙げられる。WHO²²⁾は、中強度以上(3メッツ以上)の身体活動を1日60分以上行うことが就寝時刻を早めるとしており、児童が取り組めるものとしては早めのウォーキング(5.0メッツ)や犬の散歩(3.0メッツ)など²³⁾がある。

さらに、本研究では、スクリーンタイムを120分未満と120分以上の群に分けて生活時間の分析を行った。その結果、スクリーンタイムが120分以上の場合、22時以降に就寝する児童の割合が有意に多く、一方で120分未満の場合は20時半前および20時半～21時前に就寝する児童が有意に多いことが明らかとなった。加えて、睡眠時間についても、スクリーンタイムが120分以上の群では9時間未満の睡眠時間が有意に多く、120分未満の群では11時間以上の睡眠時間が有意に多いことが示された。つまり、鳥羽市の児童においては、スクリーンタイムの長さが就寝時刻の遅れにつながり、その結果として睡眠時間が短くなる傾向が示唆される。また、鳥羽市の児童のスクリーンタイムの平均は、1時間29分(1・2年生男児)～2時間49分(5・6年生男児)の範囲であり、120分以上のスク

リーンタイムの割合は男児で 40.6%、女児は 29.2%という結果であった。これらの数値を見る限り、スクリーンタイムが極端に多い印象は受けないが、平均値のばらつきが大きいことから、スクリーンタイムの長さが二極化している可能性が懸念される。さらに、スクリーンタイムの増加は、近視の発症や進行を早める可能性が示唆²⁴⁾されており、スクリーンタイムの減少が重要であると考えられる。一方で、屋外活動を 1 日 2 時間、週 14 時間行うことで近視になる確率を抑制できることが報告²⁵⁾されている。本研究においても、外あそび時間を 60 分未満と 60 分以上の群に分けて児童の視力を分析したところ、小学 3・4 年生を対象とした結果では、外あそび時間が 60 分以上の群では視力 A の児童が有意に多く、60 分未満の群では視力 B の児童が有意に多いことが示された。したがって、子どもの視力を守る取り組みを、日常生活や学校生活の中で推進することは、非常に重要であると考えられる。

慢性便秘症診療ガイドライン 2017²⁶⁾によれば、慢性便秘症の診断基準の一つとして、自発的な排便回数が週に 3 回未満であることが挙げられている。鳥羽市の児童は、排便回数が 3 日に 1 回以下の児童が男児で 6.3%、女児で 6.2%おり、2 日に 1 回の児童も男児が 20.3%、女児で 29.2%いることが分かった。この状況から、多くの児童が慢性便秘症の改善に向けた生活習慣の見直しが必要であると考えられる。改善策としては、早寝早起きや規則正しい生活、バランスのとれた食事、そして運動の習慣が推奨²⁷⁾されている。また、起床から登校までの間に排便をする児童は、男児で 20.3%、女児で 27.7%であった。登校前に排便を済ませることは、学校でのトイレ利用に対する心理的不安や腹部の不快感を軽減し、授業に集中するための土台をつくる効果が期待される。登校前の排便習慣は、快適

な学校生活を支え、健やかな成長を促進する重要な生活習慣の一つであり、その実践を積極的に推奨すべきである。

ま と め

本研究では、2024 年 6 月～7 月、三重県鳥羽市内の幼児と児童を対象に生活習慣調査を実施し、幼稚園幼児 12 名、保育園幼児 83 名、児童 129 名の 224 名から回答を得た。そして、結果を分析することにより、子どもの生活習慣の実態と課題を明らかにし、子どもの健全育成に寄与する知見を見いだすこととした。その結果、

- (1) 鳥羽市の幼児で夜間の睡眠が 10 時間未満の割合は、男児が 66.0%、女児は 53.3%と、2023 年度の調査の約 2 倍に増加した。また、降園後の外あそびや運動時間が 30 分以内の幼児は、男児が 58.0%、女児は 66.7%であり、少なくとも 1 日 1 時間以上の汗をかく運動や外あそびを推奨したい。
- (2) 鳥羽市の児童で睡眠時間が 9 時間未満の割合は、男児が 42.2%、女児は 46.2%と前年度よりも悪化していた。主な要因は、22 時以降に就寝する男児が 37.5%、女児は 33.8%と多いことであり、とくにスクリーンタイムが 120 分以上の児童では、この傾向が顕著であった。したがって、スクリーンタイムの削減が重要である。
- (3) 鳥羽市の児童で登校前に排便を済ませている割合は、男児が 20.3%、女児は 27.7%であった。快適な学校生活のためにも登校前の排便習慣を推奨したい。また、幼児では登園前に排便を済ませる割合が男児の 44.0%、女児の 31.1%であり、幼児期からの生活リズムに登園前の排便を習慣づけることが望まれる。
- (4) 1 日 2 時間、週 14 時間の屋外活動が近視抑制に効果的と報告されており、鳥羽

市の小学3・4年生においても、外あそび時間が60分以上の群は視力Aの児童が多く、60分未満の群では視力Bが多いことを確認した。したがって、屋外活動と近視抑制の関連性をさらに詳細に研究を進める必要があると考えた。

以上のことから、鳥羽市の子どもたちには、早寝、外あそびの習慣、スクリーンタイムの削減、朝の排便など、健康的な生活リズムの確立が必要である。その実現には、保護者の意識向上に加え、学校や保育施設を中心とした政策的プロジェクトの推進が求められる。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、ご協力いただきました鳥羽市教育委員会ならびに鳥羽市保育園関係者の皆さまに、心より御礼申し上げます。

文 献

- 1) 文部科学省：子どもの体力向上のための取組ハンドブック, https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm (2024年11月22日閲覧).
- 2) Yukitomo Yogi・Yasunari Ishikawa・Shuichi Takahashi: Secular Contrasts in Physical Fitness and Athletic Skills in Japanese Elementary School Students (11-Year-Olds), *Int J Environ Res Public Health* 21(7), 951, <https://doi.org/10.3390/ijerph21070951>.
- 3) 満処絵里香・前橋 明: COVID-19 流行前後における幼児の運動と生活習慣の実態および課題ー大阪府池田市における幼児の場合ー, *レジャー・レクリエーション研究* 99, pp. 1-12. 2023.
- 4) スポーツ庁：令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00003.html (2024年11月23日閲覧).
- 5) 文部科学省：令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果, https://www.mext.go.jp/sports/content/20240115-spt_sseisaku02-000032954_11.pdf (2024年11月22日閲覧).
- 6) 文部科学省：学校保健統計調査令和5年度(確定値)の結果の概要, https://www.mext.go.jp/content/20241127-mxt_chousa02-00038854_1.pdf (2024年11月28日閲覧).
- 7) 文部科学省：令和5年度児童生徒の近視実態調査調査結果報告書, https://www.mext.go.jp/content/20240730-mxt_kenshoku-000031776_13.pdf (2024年11月23日閲覧).
- 8) 前橋 明: 新型コロナウイルス感染症に伴う公園利用についてー混んでいたら利用しない、いつもより短めに使う独占しないように使うー, *幼児体育学研究* 12(1), pp. 7-9, 2022.
- 9) 日本眼科医会：気をつけよう!子どもの近視, <https://www.gankaikai.or.jp/health/57/index.html> (2022年11月23日閲覧).
- 10) 竹田昌平・澤口右京：三重県鳥羽市における幼児・児童の生活習慣の実態とその課題, *鈴鹿大学教職教育センター紀要* 5, pp. 32-46, 2023.
- 11) 竹田昌平・澤口右京・中村和久ら：鳥羽市幼児・児童の生活習慣の実態と課題, *子どもの健康福祉研究* 35, pp. 142-153, 2024.
- 12) 前橋 明・石井浩子・渋谷由美子・中永征太郎：幼稚園幼児ならびに保育園児の園内生活時における疲労スコアの変動, *小児保健研究* 56(4), pp. 569-574, 1997.
- 13) 三星喬史・加藤久美・清水佐知子ら：日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について, *小児保健研究* 71(6), pp. 808-816, 2012.
- 14) 前橋 明：生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開, *レジャー・レクリエーション研究* 75, pp. 41-48. 2015.

- 15) 尾形観奈・泉 秀生：保護者のモバイル機器の使用状況と子どもの生活習慣との関連性，子どもの健康福祉研究 28, pp. 101-104, 2018.
- 16) 前橋 明：幼少年健康談義，幼少年健康教育研究 11 (1), pp. 1-12, 2002.
- 17) 文部科学省：幼児期運動指針，https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm (2024 年 11 月 26 日閲覧).
- 18) 社団法人日本小児科医会：「子どもとメディア」の問題に対する提言，https://www.jpaweb.org/dcsm_media/other/ktmedia_teigenzenbun.pdf (2024 年 11 月 26 日閲覧).
- 19) 竹田昌平・泉 秀生・前橋 明：幼児の朝の排便の促進手段の実態と課題，食育学研究 16 (1), pp. 55-62, 2022.
- 20) 前橋 明：保育園幼児の生活習慣(2012 年)とその課題，運動・健康教育研究 21(1), pp. 38-63, 2013.
- 21) Shalini Paruthi・Lee J. Brooks・Carolyn D' Ambrosio et al：Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children：Methodology and Discussion, Journal of Clinical Sleep Medicine 12 (1), pp. 1594-1561. 2016.
- 22) WHO：身体活動及び座位行動に関するガイドライン，https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/pdf/WHO_undo_guideline2020.pdf (2025 年 1 月 8 日閲覧).
- 23) スポーツ庁：「運動強度 (METs)」で見る、効果的な身体活動は，<https://sports.go.jp/tag/life/mets.html> (2024 年 12 月 25 日閲覧).
- 24) Xiujuan Zhang, Stephanie S L Cheung, Hei-Nga Chan et al.：Myopia incidence and life style changes among school children during the COVID-19 pandemic, a population-based prospective study, British Journal of Ophthalmology, 106 (12), 1772-1778. 2021.
- 25) Lisa A Jones・Lorraine T Sinnott・Donald O Mutti, et al：Parental history of myopia, sports and outdoor activities, and future myopia, Invest Ophthalmol Vis Sci. 48 (8), pp. 3524-3532, 2007.
- 26) 眞部紀明・春間賢：慢性便秘症診療ガイドライン 2017, 日本内科学会雑誌 109(2), pp. 254-259, 2020.
- 27) 小児慢性機能性便秘診療ガイドライン作成委員会：こどもの便秘，<https://www.jsphgan.org/constipation/files/pamphlet.pdf> (2024 年 11 月 22 日閲覧).