

小学校における「睡眠と健康」に関する保健教育の実践研究

赤田信一¹⁾ 山田浩平²⁾

Practical study on the sleep and health educational program for elementary school students

Shinichi AKADA¹⁾ Kohei YAMADA²⁾

要旨

本稿は、小学校における「睡眠と健康」に関する保健教育の開発・実践を通して、その教育の有効性について検討することを目的とした授業実践研究である。今回の保健教育の開発・実践にあたっては、実践校の児童の睡眠に関する実態調査を踏まえつつ、実施された。全学年一斉の保健教育の実践であったが、低学年の児童でも学習内容への理解が深まるように、視聴覚教材を用いながらの分かりやすい教材提示が図られた。また高学年の児童においては、睡眠に関する“自分たちの特徴・課題”をしっかりと認識したうえで、その課題解決に向けて、自分に合った解決策を構想し、それを生活の中に取り入れようとする意識・態度が育まれていくような実践が目指された。授業内容についての授業後の評価では、知識面、意識・態度面において、おおむね良好な評価を児童から得ることができた。また、自分の睡眠に関する生活行動を改善しよう考える児童の割合も高かった。

キーワード : 睡眠 保健教育 教育の効果

I はじめに

近年、スマートフォンに代表される情報機器の長時間の利用や、社会全体がいわゆる“夜型化”している環境下において、児童の生活内容や生活リズムは大きく変化しており、それに伴う必然的な表れとしての「児童の睡眠時間の短さ(=“児童の睡眠不足”)」が大きな問題として注視されている¹⁾。

この“児童の睡眠不足”は、生活習慣病などの様々な健康問題やメンタルヘルス・社会生活上の問題(対人関係等含む)の誘因となることが知られている^{2,3,4,5)}。同時に、児童の学習・記憶にとって重要な働きを担う「脳の海馬」に対して器質的な影響(海馬の体積の委縮)を与える可能性があることも指摘されている⁶⁾。

心身の健康面、社会生活面、脳の器質面にわたり、負の影響を与える可能性のある“児童の睡眠不足”の問題は、日本社会の全体の問題として認識されるべき問題であり、その解決・改善に向けての教育的な取り

組みの充実が求められるところである。

このような中、文部科学省の『「早寝早起き朝ごはん」国民運動』の推進活動⁷⁾において、睡眠の重要性に関する教育的啓発が積極的に展開されており、また、県や市町村教育委員会、学校単位においても、その取り組みの継承・発展が図られている⁸⁾。

今後はさらに、児童の生活実態に応じながらの、睡眠の重要性を学ぶことができる保健教育の実践が期待される場所である。

そこで本稿では、児童の健やかな成長を願いつつ、児童自らが睡眠の大切さを深く理解することができ、その理解を自らの生活の中で活用(適切な睡眠時間の確保)しようとする態度の育成に寄与する保健教育の姿を求めて、児童の生活実態を踏まえた「睡眠と健康」に関する教育プログラムの開発・実践を通し、その有効性を検討するものである。

今回の実践研究が、学校での「睡眠と健康」に関する保健教育の推進の一助となれば幸いである。

1) 静岡大学

2) 愛知教育大学

II 研究方法

1) 調査対象および時期

実践研究を協働的に進めることになった A 市立 A 小学校に在籍する 1 年生から 6 年生までの全児童 205 名を対象とし、実態調査ならびに保健教育の実践・授業評価を 2015 年 6 月、7 月に行った。分析にあたっては、すべての調査項目に記載のあった 197 名分をその対象とした。

2) 実態調査の内容

実態調査の内容としては、平日の就寝時刻、起床時刻、就寝時刻を決めて生活しているか、就寝時刻は安定しているか、テレビ・ゲーム等の視聴・利用時間、体を動かすことは好きか、日常生活において辛い思いをしているか、等の質問項目で構成した。実態調査の結果については、実際の保健教育の実践内容に反映させた。

3) 実践の内容

実態調査の結果と実践校の教育課程・授業計画を踏まえ、表 1 に示す内容・展開での実践を計画した。

実践の位置づけは、特別活動における健康安全に關しての外部講師による授業であり、同校体育館においての講義形式(タイトル; 早寝、ぐっすり睡眠は体と心に良いこといっぱい!)による全学年一斉授業の形式となった。授業時間は 40 分となった。

4) 授業評価の内容

授業評価の内容としては、早寝・睡眠と成長ホルモン分泌との関係性についての理解、早寝・睡眠と記憶力、思考力・判断力との関係性についての理解、早寝・睡眠と心の健康との関係性についての理解、早寝・睡眠と体の抵抗力との関係性についての理解、テレビ・ゲーム等の視聴・利用時間と就寝時刻の関係性についての理解、就寝時刻を決めて生活することで早寝の習慣化が図られることへの理解、早寝をして睡眠時間を確保していく生活習慣についての価値意識、等の質問項目で構成した。回答は、無記名のアンケート用紙による 4 件法(1.全く知らない、2.あまり知らない、3.少しは知っている、4.詳しく知っている)で求めた。回答の点数化については、それぞれの選択肢に付けた番号を点数とした。授業の教育効果を検証するための具体的な質問は以下の①~⑥であり、実際のアンケート用紙上には、漢字に「ふりがな」をつけた。

- ①早寝をすることによって、「成長ホルモンも働き、体が大きく成長していく」ということについて
- ②早寝をすることによって、「勉強が良くてできる頭が育っていく」ということについて
- ③早寝をすることによって、「イライラも少なくなり、心も落ち着く」ということについて
- ④早寝をすることによって、「病気になるににくい、元気で、強い体ができていく」ということについて

⑤テレビを見すぎたり、ゲームやスマホをやり過ぎたりすると、早寝ができなくなることについて

⑥何時にまでに寝るかを、決めて生活するようにしないと、ついダラダラ過ごしてしまい、早寝ができにくくなることについて

5) 分析方法

得られた実態調査のデータについては、平均値を算出し、対応のない t 検定、また多重比較においては Tukey の HDS 検定を用いた。

表 1 「早寝、ぐっすり睡眠は体と心に良いこといっぱい!」の授業内容・展開

指導内容	学習内容 <指導上の留意点>
本時の確認 (5分)	事前に調査した児童の「睡眠に関する実態調査の結果」を確認し、就寝時刻が遅く睡眠時間が短くなることで体調不良・不定愁訴等が増えていくことや、テレビ視聴やゲームの時間が就寝時刻を遅らせてしまう一因になってしまっていること等を理解する。 <個々の家庭における生活実態を尊重しつつも小学生としてのある程度の睡眠時間の確保は重要であるという前提に立ち、学習者である児童が、調査結果を踏まえ、自分の生活を振り返りながら、睡眠について興味・関心をもつことができるように配慮する。>
睡眠が私たちの健康に与える影響について (30分)	人にとって睡眠の時間は、健康維持のための大切な時間であることを、クイズや発問について考えたり、映像教材に触れたりすることを通して理解する。 ①睡眠と成長ホルモン分泌の関係 ②睡眠と記憶力、思考・判断力の関係 ③睡眠と心の健康の関係 ④睡眠と体の抵抗力の関係 <睡眠が健康維持にとって大切であることの根拠・理由について、視聴覚教材を活用したり、体験的な活動をしたりすることで、科学的・実践的な理解を深められるように配慮する。映像資料として、NHK「10min. ボックス生徒指導 Vol. 4 睡眠不足の危険知っていますか」等を教育目的として活用する。また、パワーポイントによる教材提示を行う。>
睡眠時間の確保のための生活習慣 (5分)	早寝・睡眠時間の確保のためには就寝時刻の設定やそれを守っていくための生活習慣(夜間の長時間のテレビ視聴を避ける等)を維持することが大切であることを知る。 <自分の生活を振り返り、就寝を遅らせてしまう可能性のある習慣に気付き、改善のための方法を見つけられるように配慮する。また説話として、運動が楽しいと思える経験の価値や、不安等による不眠症状があれば早目に大人に相談することの大切さを伝える。>

授業評価の①から⑥のデータについては、各質問項目について、「回顧法による授業前の自分の認識」と「授業後の自分の認識」について回答を求め、その変化については、対応のある順序尺度のデータとして、Wilcoxonの符号付順位検定を行った。統計処理はIBM社の統計ソフトSPSSを用いて行った。

また、実態調査のアンケート内容や授業の内容、授業評価のアンケート内容とも、実践校の担当教員と検討を重ねて作り上げていき、最終的には学校長の確認を踏まえて決定され、実施・実践された。調査結果や授業実践は、その後の学校における児童への睡眠に関する指導で活用されることとなった。アンケート調査にあたっては、個人が特定されることはないこと、回答は拒否できること(答えたくない質問については答えなくてもよいこと)について児童に説明し、倫理的配慮と十分な教育的配慮のもとに実施した。

III 結果

(1) 実態調査について

1) 平日の就寝時刻と睡眠時間

各人の就寝時刻から学年毎の平均を算出すると、1年生が21:00、2年生が21:18、3年生が21:21、4年生が21:29、5年生が21:31、6年生が22:04となり、学年が進行するに応じて、就寝時刻が遅くなる傾向が見られた。

各人の就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出したところ、平均値において1年生が562分、2年生が556分、3年生が550分、4年生が534分、5年生が533分、6年生が508分となった。1年生から6年生までの学年間において睡眠時間に差があるかどうかを検証するために、独立変数を学年、従属変数を睡眠時間とする対応のない一要因の分散分析を行った。その結果、統計的に有意な主効果が認められた($F(5,191)=9.55, p<.001$)。TukeyのHDS検定による多重比較の結果、6年生の睡眠時間が、1、2、3、5年生と比べ有意に短かった(表2)

表2 就寝時刻と睡眠時間

学年	1	2	3	4	5	6	F値	多重比較
n	24	34	33	30	36	40		
就寝時刻	21:00	21:18	21:21	21:29	21:31	22:04	9.55	1,2,3,5>6
睡眠時間(分)	562	556	550	534	533	508	***	
SD	23.7	26.7	36.6	49.2	39.6	51.4		

($F(5,191)=9.55, ***p<.001$)

(Tukey-HSD法)

なお、学年内における性別による睡眠時間の差は無く、以降の分析も、学年内においては男女のデータを一緒にして作業を進めた。

2) 就寝時刻を決めた生活の実践と睡眠時間

「就寝時刻を決めた生活」をしている児童と、「就

寝時刻を決めていない生活」をしている児童との間において、平日の睡眠時間の平均値に差があるかどうかを検証するために、学年毎に、対応のないt検定を行った。その結果、「就寝時刻を決めた生活」をしている児童においては、4年生が541分、5年生が543分、6年生が525分となり、一方「就寝時刻を決めていない生活」をしている児童においては、4年生が514分、5年生が519分、6年生が476分となっており、「就寝時刻を決めていない生活」をしている児童の方が、睡眠時間が有意に短く、4年生で、27分、5年生で24分、6年生で49分の差があった(表3)。

表3 就寝時刻を決めた生活の実践と睡眠時間

学年	1	2	3	4	5	6
n	20	27	24	23	21	26
決めている 分	566	555	553	541	543	525
SD	24.2	29.6	34.6	32.7	39.8	42.7
n	4	7	9	7	15	14
決めていない 分	548	564	543	514	519	476
SD	15.0	7.5	18.5	47.3	24.6	41.1
t-test				*	*	**

* $p<.05$ ** $p<.01$

3) 就寝時刻の安定性と睡眠時間

平日における睡眠時刻の安定性と睡眠時間の関係を分析したところ、0回の児童の睡眠時間の平均値が544分、1回が547分、2回が539分、3~4回が515分となった。不規則な日(回数)別において睡眠時間に差があるかどうかを検証するために、独立変数を不規則な日(回数)、従属変数を睡眠時間とする対応のない一要因の分散分析を行った。その結果、統計的に有意な主効果が認められた($F(3,193)=4.5, p<.05$)。TukeyのHDS検定による多重比較の結果、不規則な日(回数)が週に3~4回の児童の睡眠時間が、0回、1回、2回の児童と比べ有意に短く、0回の児童との比較では、29分の差があった(表4)。

表4 就寝時刻の安定性と睡眠時間

不規則な日(回数)	0	1	2	3~4	F値	多重比較
n	41	52	76	28		
睡眠時間(分)	544	547	539	515	4.5	0.1,2>3~4
SD	27.7	40.4	37.6	51.0	*	

($F(3,193)=4.5, *p<.05$)

(Tukey-HSD法)

4) テレビ・ゲーム等の視聴・利用時間と睡眠時間

テレビ・ゲーム等の視聴・利用時間が「2時間以上」の児童と「2時間未満」の児童との間において、平日の睡眠時間に差があるかどうかを検証するために、学年毎に、対応のないt検定を行った。その結果、「2時間以上」の児童においては、1年生が549分、4年生が510分となり、一方「2時間未満」の児童においては、1年生が571分、4年生が547分となっており、「2時間以上」の児童の方が、睡眠時間が有意

に短く、1年生で22分、4年生で37分の差があった。他の年生においても睡眠時間が短くなる傾向が伺われた(表5)。

また、2時間以上テレビ・ゲーム等の視聴・利用する児童においては、1年生が24人中9人(37.5%)、2年生が34人中12人(35.3%)、3年生が33人14人中(42.4%)、4年生が30人中10人(33.3%)、5年生が36人中13人(36.1%)の30~40%程度の割合であったが、6年生における2時間以上テレビ・ゲーム等の視聴・利用する児童は、40人中30人(75.0%)となっており、その割合が突出していた。

表5 テレビ・ゲーム等の視聴・利用時間と睡眠時間ならびに長時間視聴・利用者の割合

学年	1	2	3	4	5	6
テレビ・ゲーム 2時間未満	n 15	22	19	20	23	10
分	571	560	554	547	541	523
SD	25.0	24.5	31.9	33.6	33.3	54.6
テレビ・ゲーム 2時間以上	n 9	12	14	10	13	30
分	549	551	545	510	520	503
SD	13.6	30.6	30.3	33.0	37.7	45.3
t-test	*			**		

* p<.05 ** p<.01

5) 体を動かすことの好き嫌いとお睡眠時間

体を動かすことの好き嫌いにおいて、平日の睡眠時間に差があるかどうかを検証するために、学年毎に、対応のないt検定を行った。その結果、「とても好き」、「まあ好き」と回答した児童においては、5年生が541分、6年生が516分となり、一方、「あまり好きではない」、「まったく好きではない」と回答した児童においては、5年生で512分、6年生で479分となっており、「あまり好きではない」、「まったく好きではない」と回答した児童の方が、睡眠時間が有意に短く、5年生で29分、6年生で37分の差があった(表6)。

表6 体を動かすことの好き嫌いとお睡眠時間

学年	1	2	3	4	5	6
とても好き まあ好き	n 21	32	31	25	26	31
分	565	557	550	538	541	516
SD	24.3	27.2	31.8	34.8	35.4	44.4
あまり、 まったく 好きではない	n 3	2	2	5	10	9
分	547	543	555	519	512	479
SD	12.9	10.6	21.2	50.5	29.5	50.8
t-test					*	*

* p<.05

6) 日常生活における辛い思いの有無とお睡眠時間

日常生活における辛い思いの有無と、平日の睡眠時間との間に差があるかどうかを検証するために、学年毎に、対応のないt検定を行った。その結果、「とても感じている」、「少し感じている」と回答した6年生の睡眠時間が481分となり、「まったく感じていない」、

「あまり感じていない」と回答した6年生の522分と比べ有意に短く、41分の差があった(表7)。

表7 日常生活での辛い思いの有無とお睡眠時間

学年	1	2	3	4	5	6
まったく、 あまり 感じていない	n 17	26	22	27	22	26
分	563	555	551	534	542	522
SD	22.4	24.4	30.1	38.7	28.2	41.0
とても、 少し 感じている	n 7	8	11	3	14	14
分	561	560	549	540	519	481
SD	28.5	35.0	34.4	30.0	42.9	50.0
t-test						**

** p<.01

(2) 保健教育の実践について

上記の実態調査の結果から見えてきた睡眠に関する実践校の児童の特徴や課題を踏まえ、同校の教育課程・授業計画に準じつつ、児童が睡眠の重要性を理解でき、自分たちの課題を解決しようとする意識・態度を高めることができる授業を目指し、そのための授業内容・授業展開を構想した。全学年一斉の保健教育の実践であり、低学年の児童でも学習内容への理解が深まるよう、視聴覚教材を用いながらの分かりやすい教材提示に努めるとともに、高学年の児童にいたっては、一般論としてではなく、睡眠に関する“自分たちの特徴・課題”をしっかりと認識したうえで、その課題解決に向けて、自らの解決策を描くことができ、それを生活の中で活用しようとする意識・態度が育まれるような保健教育の実践を目指した。また、体を動かすこと・運動が楽しいと思えるような経験の価値や、不安や悩みによる不眠症状等があれば早目に大人に相談することの大切さも伝えることとした(授業内容・展開は表1)。

(3) 授業評価について

1) 早寝をして睡眠時間を確保していく生活習慣の

効果についての知識・理解に関する教育効果

授業の教育効果を調べるために、睡眠の効果や睡眠時間の確保に関する知識・理解に関しての「授業前-授業後」の変化について、対応のあるWilcoxonの符号付順位検定を行った。その結果、6つのすべての質問項目において、肯定的な回答内容へと変化する有意な差(1%水準)が認められた(表8-①~⑥)。

質問項目別の知識・理解の「授業前-授業後」の変化を、「全く知らない」、「あまり知らない」、「少しは知っている」、「詳しく知っている」の回答割合の順で示すと次の通りとなった。

①については、授業前で、26.9%、35.0%、33.0%、5.1%となり、授業後で、3.0%、7.6%、59.4%、29.9%の回答割合となった。

②については、授業前で、26.9%、35.5%、29.4%、8.1%となり、授業後で、2.0%、9.6%、49.7%、38.6%

の回答割合となった。

③については、授業前で、33.5%、43.7%、18.8%、4.1%となり、授業後で、4.6%、12.7%、47.2%、35.5%の回答割合となった。

④については、授業前で、16.8%、34.0%、38.1%、11.2%となり、授業後で、3.0%、5.6%、44.2%、47.2%の回答割合となった。

⑤については、授業前で、26.4%、29.4%、27.4%、16.8%となり、授業後で、4.1%、7.6%、38.1%、50.3%の回答割合となった。

⑥については、授業前で、23.9%、34.5%、27.4%、14.2%となり、授業後で、2.0%、8.1%、45.2%、44.7%の回答割合となった。

いずれも、知識・理解が深まったという意味として捉えられる変化であり、今回の「睡眠と健康」に関する授業の教育効果の一端を示す結果となった。

2) 早寝をして睡眠時間を確保していく生活習慣についての価値意識、ならびに、就寝時刻を決めた生活を実践することについての意志・態度の育成に関する教育効果

「早寝をすることは、あなたの健康にとって、大切なことだと思いますか(=早寝をして睡眠時間を確保していく生活習慣についての価値意識)」という問いについて授業後に回答を求めたところ、「とても大切なことだ」が76.6%(151人)、「まあ大切だ」が21.8%(43人)、「あまり大切ではない」が1.6%(3人)、「まったく大切ではない」0%(0人)となり、早寝の実施・睡眠時間の確保に関して肯定的な価値意識を持ち得た児童98.4%にのぼった。

また、「あなたは、“何時までにはふとんやベッドに入って寝よう”というような、寝る時間を決めて、生活することができそうですか(=就寝時刻を決めた生活を実践することについての意志・態度)」という問いについて、授業後に回答を求めたところ、「これまでは、就寝時刻をあまり決めていなかった」という児童のうち、「これからは、“何時までには寝る”と決めて生活したい」という、『睡眠に関する生活改善を目指そうとする児童』の割合は次の通りとなった。

1年生では14人中13人の92.9%、2年生では20人中18人の90.0%、3年生では19人中18人の94.7%、4年生では20人中18人の90.0%、5年生では25人中21人の84.0%、6年生では29人中26人の89.7%であった。全体では「これまでは、就寝時刻をあまり決めていなかった児童」のうち、その89.8%(127人中114人)に、「就寝時刻を決めて生活リズムを整える」という『睡眠に関する生活改善を目指す意志・態度』の育成を図ることが出来た。このことも、今回の「睡眠と健康」に関する授業の教育効果の一端を示していると言えよう。

表8 早寝をして睡眠時間を確保していく生活習慣の効果についての知識・理解に関する教育効果

①早寝をすることによって、「成長ホルモンも働き、体が大きく成長していく」ということについて

全学年 (n=197)	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付き順位検定
	n	%	n	%	
全く知らない	53	26.9	6	3.0	**
あまり知らない	69	35.0	15	7.6	
少しは知っている	65	33.0	117	59.4	
詳しく知っている	10	5.1	59	29.9	
Z=-10.458					** p<.01

②早寝をすることによって、「勉強が良くできる頭が育っていく」ということについて

全学年 (n=197)	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付き順位検定
	n	%	n	%	
全く知らない	53	26.9	4	2.0	**
あまり知らない	70	35.5	19	9.6	
少しは知っている	58	29.4	98	49.7	
詳しく知っている	16	8.1	76	38.6	
Z=-10.600					** p<.01

③早寝をすることによって、「イライラも少なくなり、心も落ち着く」ということについて

全学年 (n=197)	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付き順位検定
	n	%	n	%	
全く知らない	66	33.5	9	4.6	**
あまり知らない	86	43.7	25	12.7	
少しは知っている	37	18.8	93	47.2	
詳しく知っている	8	4.1	70	35.5	
Z=-10.440					** p<.01

④早寝をすることによって、「病気になるににくい、元気で、強い体ができていく」ということについて

全学年 (n=197)	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付き順位検定
	n	%	n	%	
全く知らない	33	16.8	6	3.0	**
あまり知らない	67	34.0	11	5.6	
少しは知っている	75	38.1	87	44.2	
詳しく知っている	22	11.2	93	47.2	
Z=-10.341					** p<.01

⑤テレビを見すぎたり、ゲームやスマホをやり過ぎたりすると、早寝ができなくなるということについて

全学年 (n=197)	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付き順位検定
	n	%	n	%	
全く知らない	52	26.4	8	4.1	**
あまり知らない	58	29.4	15	7.6	
少しは知っている	54	27.4	75	38.1	
詳しく知っている	33	16.8	99	50.3	
Z=-10.079					** p<.01

⑥何時にまでに寝るかを、決めて生活するようにしないと、ついダラダラ過ごしてしまい、早寝ができにくくなることについて

全学年 (n=197)	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付き順位検定
	n	%	n	%	
全く知らない	47	23.9	4	2.0	**
あまり知らない	68	34.5	16	8.1	
少しは知っている	54	27.4	89	45.2	
詳しく知っている	28	14.2	88	44.7	
Z=-10.614					** p<.01

IV 成果と課題

本稿は、小学生を対象とした「睡眠と健康」に関する保健教育のプログラムを作成し、実践を通してその有効性を検討する事例的な授業実践研究であった。ここでは、児童の健やかな成長を願いつつ、児童自らが睡眠の大切さを深く理解することができ、その理解を自らの生活の中で活用（適切な睡眠時間の確保）しようとする態度の育成に寄与する保健教育の姿を探求した。

様々な学校行事が計画されている中において、「睡眠と健康」に関する内容に割り当てられる保健教育の時間は、現実的には年間でも1時間程度であり、その限られた授業時間のなかで、いかに効果の高い保健教育を実践していくかは重要な課題である。本稿はその課題を踏まえつつ、事前の実態調査から児童の生活の特徴・問題点を捉え、授業を構想・実践していった。

児童にとって、自分たちの実態が反映された教育内容・構成は、非常に興味深いものとして受け入れられたように思えた。その中でも高学年の6年生になって急激に増えてくるテレビ・ゲームの視聴・利用時間は、驚きとともに生活改善の課題として即座に受け入れられたようであった。また、「就寝時刻を決めているか、決めていないか」の差異により、睡眠時間の長さには大きな影響が出てくる自分たちの実態を知った児童は、「眠なくなったら、眠る」という生活リズムではなく、「就寝時刻を決めて、生活内容やリズムを整えていく」ことの価値に気付いたようでもあった。このことは、『睡眠に関する生活改善を目指そうとする児童』の割合の高さからも推察されることである。

また、健康上における睡眠の価値や大切さに関する知識・理解についても、授業前・授業後の比較調査から、おおむね良好な変化が認められた。これは、睡眠と健康に関する視聴覚教材の本授業での活用が、このような教育効果を導いたものと考えられる。

今回の保健教育は、200名程の児童への一斉指導ではあったが、設定した基本的な教育目標には到達できたと言えよう。今回の児童の学びが、実際に児童の睡眠に関する生活行動に結びつき、その児童の応じた良好な生活行動が維持されていくことを期待するものである。良好な生活行動の維持に関しては、保健教育後の数週間において、「セルフモニタリングによる“睡眠日誌”」をつけていくことが効果的であることが報告されているが^{9) 10)}、学校・家庭の状況に応じながら、このような事後の取り組みの開発がさらに求められるところである。

ともあれ、小学生の時期の睡眠に関する生活習慣は、中学校においても継承されることが多く、この時期の良好な睡眠習慣の獲得は、児童の将来においても非常に大きな価値を持つものである。

今後においても、良好な睡眠習慣・生活行動の獲得

にむけた「睡眠と健康」に関する保健教育の授業実践研究を進めていくことで、児童の健康の保持増進に寄与していきたいと考える。

謝辞

本稿に関する授業研究・授業実践に際して様々なご指導ご助言をいただいたA市公立A小学校ならびにA市教育委員会学校教育課の先生方各位に対しまして心より感謝申し上げます。また、本稿の授業研究推進のためにデータ整理等の様々なサポートをしていただいた方々に対しても心からのお礼を申し上げます。

<引用文献>

- 1) 文部科学省：平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」－睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査－
http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/_icsFiles/afieldfile/2015/04/30/1357460_02_1_1.pdf (access ; 2017.1)
- 2) Snell EK, Adam EK, Duncan GJ. Sleep and the body mass index and overweight status of children and adolescents. *Child Dev* 2007;78:309-323
- 3) Kaneita Y, Ohida T, Osaki Y, Tanihata T, Minowa M, Suzuki K, Wada K, Kanda H, Hayashi K. Association between mental health status and sleep status among adolescents in Japan: a nationwide cross-sectional survey. *J Clin Psychiatry* 2007;68:1426-1435
- 4) 文部科学省：平成26年度「不登校に関する実態調査」
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1349956.htm (access ; 2017.1)
- 5) 厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針2014
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf> (access ; 2017.1)
- 6) 瀧靖之：健常小児における海馬体積と睡眠時間の相関；東北大学加齢医学研究所
http://www.idac.tohoku.ac.jp/idac2014_se/ja/activities/info/news/20120926/index.html (access ; 2017.1)
- 7) 文部科学省：「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進
http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/ (access ; 2017.1)
- 8) 文部科学省：中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業
http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1375296.htm (access ; 2017.1)

- 9) 田村典久、田中秀樹：睡眠教育パッケージを用いた睡眠授業が小学生の生活の夜型化、睡眠不足、イライラ感の改善に与える効果 小児保健研究 73(1), 28-37, 2014
- 10) 田村典久、田中秀樹：小・中学校の養護教員に対する睡眠指導の効果－自己調整法と睡眠教育の比較検討－ 行動療法研究 40(2), 83-93, 2014

<参考文献>

- ・実践臨床小児睡眠医学 三池輝久 診断と治療社
- ・子どもの夜ふかし脳への脅威 三池輝久 集英社
- ・睡眠障害センターHP

<http://www.ncnp.go.jp/hospital/sdc/>
(access ; 2017.1)