



令和3年2月15日

報道機関各位

## 小学生の睡眠不足

**メディア利用が3時間以上の子供は、遅寝遅起きで生活リズムが夜型化  
母親が仕事を持ち生活習慣が良くない場合に、子供の睡眠不足が多い  
文部科学省スーパー食育スクール事業の結果より**

富山大学地域連携推進機構地域医療保健支援部門は、富山県教育委員会と連携して実施した文部科学省スーパー食育スクール事業の追加調査の分析から、子供の睡眠不足に関する新たな知見を得ましたので公表します。

高岡市内の5つの小学校に通う1年生から6年生までの全児童2,129名を対象として、平成28年1月に家庭環境や親子の生活習慣などに関するアンケート調査を実施しました。回収数は1,986名(回収率:93.3%)でした。今回の分析では、睡眠習慣(就寝時刻、起床時刻、睡眠時間)と日中の睡眠不足感に着目し、有効回答数1,882名を分析対象としました。富山大学人間発達科学部の澤聡美講師、医学部の関根道和教授と山田正明助教が分析しました。

その結果、「3時間以上メディアを利用する」子供は、遅寝遅起きで生活リズムが夜型化していました。睡眠不足の子供の特徴として、「母親の生活習慣が良くない」、「母親が仕事を持っている」という特徴があることが分かりました。また、睡眠習慣の悪い子供は、朝食の欠食や運動不足を伴いやすいことも分かりました。地域社会や保護者の協力のもとに、子供の睡眠習慣を改善するための取り組みが必要と考えられます。

調査結果は、2月5日に国際誌 Children に掲載されました。コロナ禍で、オンライン学修を含めたメディアの利用時間が長くなるなど、子供の生活リズムの変化や睡眠不足が懸念されています。小学生の睡眠習慣と他の生活習慣との関連や、その背景にある家庭環境との関連を包括的に比較した研究は少なく、子供の望ましい睡眠習慣の確立につながる貴重なデータと考えています。

### 【論文内容の問い合わせ先】

澤聡美(学術研究部教育学系講師)

TEL 076-445-6320

E-mail: sawa@edu.u-toyama.ac.jp

### 【スーパー食育スクール事業の問い合わせ先】

関根道和(学術研究部医学系教授)

TEL 076-434-7270

E-mail: sekine@med.u-toyama.ac.jp

睡眠習慣は、子供が保護者と一緒に回答しました。自己申告による睡眠習慣は、Actiwatch(腕時計型睡眠記録計)によって記録されたデータと強く相関することを、私達は過去の研究で確認しています。調査の結果、就寝時刻が 22 時以降の子供は 28.9%、起床時間が 7 時以降の子供は 4.5%、睡眠時間が 8 時間未満の子供は 21.5%、日中に睡眠不足を感じる子供は 17.0%いました。

### ◇ 「3 時間以上メディアを利用する」子供は、生活リズムが夜型化し、朝起きられない

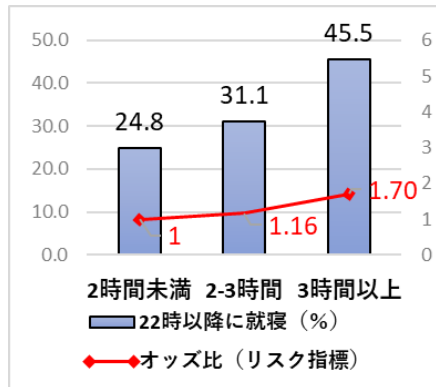


図1. メディア利用時間と子供の就寝時刻

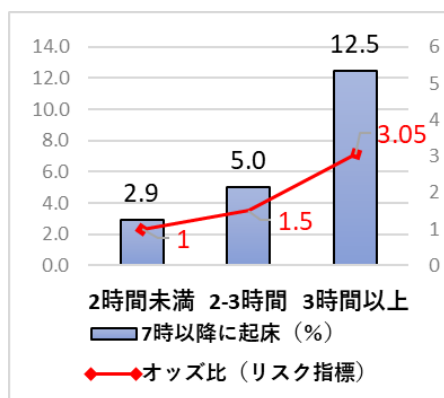
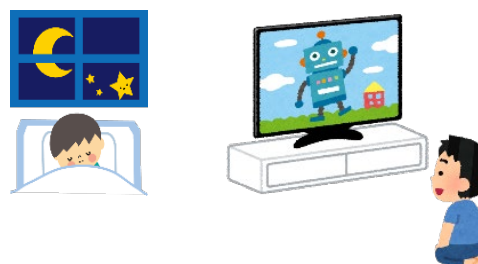


図2. メディア利用時間と子供の起床時刻

- 「3 時間以上メディアを利用する」子供は、「3 時間未満」の子供と比較して、就寝時刻と起床時刻が遅くなり、朝 7 時までには起きられない子供が増加していました。しかし、睡眠時間は確保されていたことから、生活リズムが夜型化していると考えられます。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、「2 時間未満」の子供を基準とした場合、「3 時間以上メディアを利用する」子供の 22 時以降に就寝するに対するオッズ比は、1.70( $p < 0.01$ )、7 時以降に起床するに対するオッズ比は、3.05( $p < 0.001$ )でした。



### ◇ 「母親の生活習慣が良くない」子供は就寝時刻が遅く、睡眠不足を感じている

- 母親の生活習慣は、Breslow の 7 つの生活習慣で評価しました。質問項目は、①適切な睡眠時間(7-8 時間)をとる、②喫煙をしない、③適正体重を維持する、④過度の飲酒をしない、⑤定期的な運動を行う、⑥朝食を毎朝食べる、⑦間食をしないの 7 項目からなり、当てはまる項目が多いほど生活習慣が良いと判断されます。
- 母親の生活習慣がわるいと、子供は就寝時刻が遅く、睡眠不足を感じていることが分かりました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、母親の生活習慣が「よい」家庭を基準とした「わるい」家庭における、子供の就寝時刻に対するオッズ比は、1.75( $p < 0.01$ )でした。

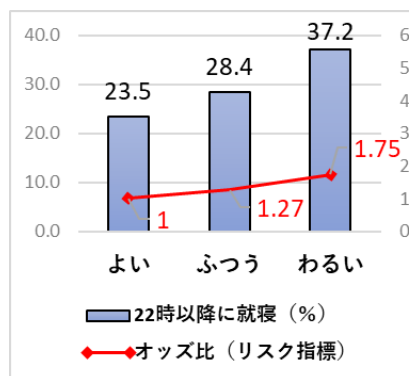


図3. 母親の生活習慣と子供の就寝時刻

Breslow の 7 つの生活習慣による得点で、当てはまる項目が 0-3 個の場合を生活習慣が「わるい」、4-5 個の場合を「ふつう」、6-7 個の場合を「よい」と評価しました。

◇ 「母親が仕事をしている」子供は短時間睡眠

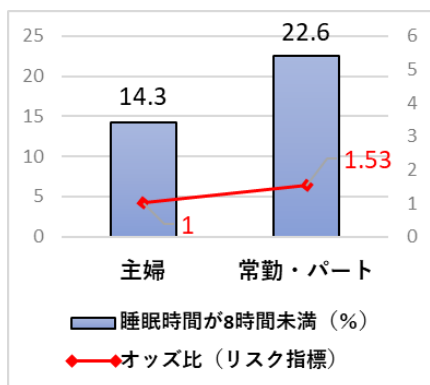


図4. 母親の勤務形態と子供の睡眠時間

- 「母親の仕事が常勤・パート」の子供は、「主婦」の子供と比較して、短時間睡眠の傾向がありました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、「母親が主婦」の子供を基準とした場合の「母親の仕事が常勤・パート」の子供の短時間睡眠に対するオッズ比(リスク指標)は、1.53( $p < 0.05$ )でした。

◇ 遅寝・遅起き・短時間睡眠・日中の睡眠不足感 全てに関連したのは「朝食の欠食」

- 「朝食を食べない」子供は、「朝食を食べる」子供と比較して、睡眠不足の傾向がありました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、「7時前に起きる」子供を基準とした場合の「7時以降に起きる」子供の朝食欠食に対するオッズ比(リスク指標)は、5.45( $p < 0.001$ )でした。

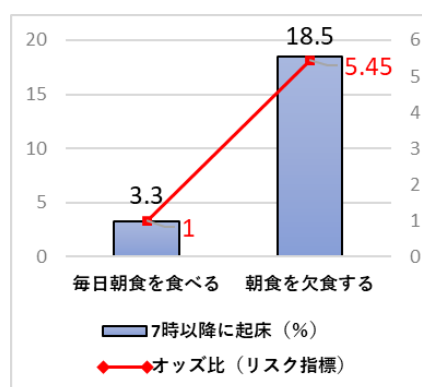


図5. 朝食摂取と子供の起床時刻

◇ 「運動や外遊びをしない」子供は、睡眠不足を感じている

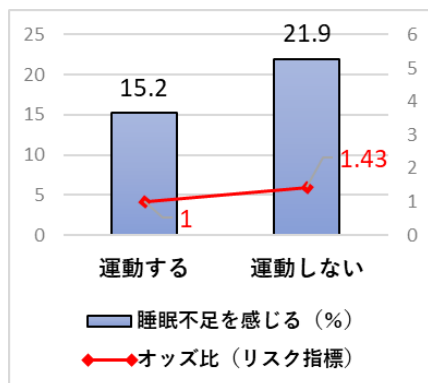


図6. 運動や外遊びと日中の睡眠不足感

- 「運動や外遊びをしない」子供は、「運動や外遊びをする」子供と比較して、日中に睡眠不足を感じている傾向がありました。
- 年齢や性別、睡眠時間等の他の要因を考慮した統計分析の結果、「運動や外遊びをする」子供を基準とした場合の「運動や外遊びをしない」子供の日中の睡眠不足感に対するオッズ比(リスク指標)は、1.43( $p < 0.01$ )でした。

◇ 子供の望ましい睡眠習慣を確立するために必要な3つのこと

1. 利用時間を含めた適切なメディア利用、生活リズムに着目した睡眠教育が必要。
2. 睡眠習慣の良くない子供は、朝食欠食や運動不足もあるので一体的な改善が必要。
3. 母親が安心して、仕事や子育てをするための施策が必要。

出典: Sawa S, Sekine M, Yamada M. Social and Family Factors as Determinants of Sleep Habits in Japanese Elementary School Children: A Cross-Sectional Study from the Super Shokuiku School Project. *Children*. (Special Issue: Factors Affecting the Quality of Sleep in Children) (URL) <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/2/110>