

幼児児童生徒における生活習慣の現状

— 附属学校園からみた検討 —

中 下 富 子	埼玉大学教育学部学校保健学講座
佐 藤 大 子	さいたま市立日進小学校
小 澤 真 紀	埼玉大学教育学部附属幼稚園
藤 田 徹 子	新座市立野寺小学校
石 山 結加里	埼玉大学教育学部附属小学校
長 濱 美智子	埼玉大学教育学部附属中学校
大 山 洋 子	埼玉県立上尾かしの木特別支援学校

キーワード：幼稚園、小学校、中学校、特別支援学校、生活習慣

1. はじめに

近年、グローバル化や情報化が急速に進展するなど、社会が大きく変化し続ける中で、学校においても、子どもを取り巻く状況の変化に伴い、その健康課題が多様化・複雑化してきている。

子どもたちのライフスタイルにおいては、公益財団法人日本学校保健会が行った平成26年度の児童生徒の健康状態サーベランス事業報告書によると、睡眠時間は長くなっているものの、寝起きの状況や睡眠不足感の改善にはつながっていなかったり、入眠の状況が悪化傾向にあったりするなど、睡眠をはじめとして生活の質の問題が指摘されている。また、同調査では、携帯電話やスマートフォンによるインターネットを利用する時間が急速に増加し、運動時間が大幅に減少しているという結果も明らかとなっている。

子どもの睡眠、食事、運動といった生活習慣に関する先行研究では、幼児においては、家族との朝食共食頻度と生活習慣との関連（会退ら、2011）、生活習慣と身体活動量の検討（中野ら、2010）がなされている。小学校を対象としては、間食頻度と生活習慣との関連（赤利ら、2016）、心身の健康度と家族との共食や睡眠、排便等の生活習慣、学習状況との関連（辻本、2009）、幼児期の就寝時刻に小学生現在の睡眠習慣への影響（橋本ら、2011）、また中島ら（2018）は、小学校1年生の生活習慣と幼稚園児の身体活動量との比較について報告している。中学校を対象としては、横山ら（2006）のよる生活リズムと就寝時刻、睡眠時間、食生活評価との関連、岡村ら（2009）の起床時刻・就寝時刻の習慣化と生活習慣との関連、朝食摂取と生活習慣に関する健康意識、知識、態度、健康状況との関連（山田ら、2009）について報告されている。木林（2014）は、小学校、中学校、高等学校における断続的な調査によって起床や就寝時刻と朝食内容との影響について述べている。これらの調査では、幼稚園、小学校、中学校といった学校園の発達段階におけるより健康的な生活を送るための睡眠、食事、運動、健康状態、健康意識等の要因との関連性について検討している。

ゲーム、インターネット、テレビ等メディアの使用時間と生活習慣について、小学校を対象としては生活習慣要因、心理社会的要因、身体活動量、学校体育への運動要因との関連性（松平ら、

2010)、パソコンや携帯電話の使用状況(角谷、2009)、メディアの使用時間と自尊感情、コーピングスキルとの関連(笠原ら、2015)について、また、中学生では、メディアと成績との関連(野々上ら、2007)、さらに、徐ら(2009)は、中学生、高校生を対象としてメディアが生活習慣が及ぼす影響について報告している。いずれの調査結果からも小学校、中学校においてメディア使用時間が長いほど、生活習慣や心身の健康状態に悪影響が生ずることを報告している。

このように、各校種における、多角的な切り口での生活習慣の確立に関する研究はこれまでも多く報告されている。しかし、幼稚園、小学校、中学校、さらに特別支援学校のつながりを意識し、発達段階を見据えた一貫した児童生徒の健康実態の把握や健康教育の在り方に関する報告は見当たらない。

本研究の対象であるA大学教育学部附属学校園(幼稚園、小学校、中学校、特別支援学校)の子どもの健康課題は、それぞれの発達の段階で習得したと思われる健康行動(手洗い・うがい、歯みがき等)が進級、進学するにつれて、十分な定着が図られていない状況が伺える。その背景には、学業や習い事等で忙しい生活をおくっている大学附属学校園の児童生徒等ゆえの心身の健康状態や健康行動と生活習慣との関連がある可能性も少なくないと考ええる。そこで、本研究は、A大学附属学校園(幼稚園・小学校・中学校・特別支援学校)の幼児児童生徒の生活習慣の現状を明らかにすることを目的とした。本研究から、子どもの生活習慣の確立や健康管理能力を高めるために発達段階を見えた附属学校としての一貫した健康教育の方向性を検討するものである。

2. 方法

2-1 対象

A大学教育学部附属小学校225名(5年生105名、6年生120名)及び同附属中学校520名(1年生170名、2年生174名、3年生176名)であった。また、同附属幼稚園80名(年少20名、年中30名、年長30名)及び同附属特別支援学校60名(小学部18名、中学部18名、高等部24)においては保護者を対象に調査を実施した。対象者の合計は885名であった。

2-2 調査方法及び調査期間

無記名自記式質問紙調査による平成29年12月～平成30年3月とした。

2-3 調査内容

生活習慣(就寝起床時刻、睡眠不足の有無、朝食摂取状況、排便の有無、テレビ・ゲーム・インターネット等実施時間、運動の状況)18項目であり、日本学校保健会平成24年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書のライフスタイルの関する調査項目の中から18項目を使用した。

家族とのコミュニケーション5項目は、家の人と出来事についての話に関する1項目は文部科学省全国学力学習状況調査から、挨拶や手伝いに関する2項目は平成27年度さいたま市学習状況調査、また朝食、夕食をひとりで食べることに関する2項目は学校保健会平成24年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書ライフスタイルの関する調査を使用した。

地域とのかかわり4項目で、地域行事への活動の参加に関する1項目は平成27年度さいたま市学習状況調査、近所の子どもの遊びや、人との挨拶に関する2項目は国立青少年教育振興機構平成22年度子どもの体験活動の実地に関する調査研究調査報告を使用した。さらに、地域の子ど

も避難所について知っているか否かの質問項目を加えた。

上記を合計し、27項目を調査項目とした。

2-4 分析方法

統計解析ソフト spss21.0を用いて各学校別に単純集計を行った。小学校、中学校においては学年間の比較を χ^2 検定を用い、有意水準を0.05%とした。

2-5 倫理的配慮

本研究は、A大学教育学部附属学校園長より今後の健康教育への示唆を得るための基礎資料とするための本調査において許可を得た。調査用紙には、分析においてデータが提供された段階で匿名化し、個人が特定されないことを明記し、子ども、保護者からの調査用紙の提出をもって同意を得たとみなした。

3. 結果

回答者と有効回答率は小学校218名（96.9%）、中学校491名（94.4%）、幼稚園77名（96.3%）、特別支援学校51名（85.0%）であり、合計は837名（94.6%）であった。睡眠、食事、運動、テレビ・ゲーム・インターネット、家庭・地域にかかわる生活習慣を幼稚園（表1-2・3）、小学校（表2-1・2）、中学校（表3-1・2）、特別支援学校（表4-1・2）に示した。

表1-1 生活習慣等に関する項目（幼稚園）

幼稚園（n=77）	年少19人・年中27人・年長31人	幼児数（人） （n=77）	（％）
就寝時刻	平均値 20：48 標準偏差（0:43）		
起床時刻	平均値 6：53 標準偏差（0:27）		
睡眠不足の有無	ある	19	24.7
	ない	57	74.0
	欠損値	1	1.3
睡眠不足の理由	夜更かししてしまう	4	5.2
	勉強で寝る時間が遅くなる	0	0.0
	家族の寝る時間が遅いため	13	16.9
	深夜テレビやDVDを見ている	0	0.0
	ゲームをしている	0	0.0
	携帯電話やネット、メールをしている	0	0.0
	なかなか眠れない	2	2.6
	なかなか眠れない 欠損値	1	1.3
	帰宅時間が遅いため	5	6.5
	その他	1	1.3
	その他 欠損値	1	1.3
朝食の有無	毎日食べる	75	97.4
	食べる日の方が多い	2	2.6
	食べない日の方が多い	0	0.0
	ほとんど食べない	0	0.0
朝食をとらない理由	食べる時間がない	0	0.0
	食欲がない	1	1.3
	太りたくない	0	0.0
	食事が用意されていない	0	0.0
	その他	0	0.0
食事の残渣	よくある	11	14.3
	ときどきある	30	39.0
	たまにある	14	18.2
	ほとんどない	22	28.6
食事を残す理由	食欲がない	13	16.9
	太りたくない	0	0.0
	嫌いな物がある	21	27.3
	量が多い	11	14.3
	時間がない	5	6.5
	その他	2	2.6
	欠損値	25	32.5
排便の有無	毎日ほとんど同じ頃でる	27	35.1
	毎日でるが同じ頃ではない	30	39.0
	ときどきでないことがある	17	22.1
スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを	している	72	93.5
	していない	4	5.2
	欠損値	1	1.3
スポーツクラブに	1週間に5回以上通っている	0	0.0
	1週間に4回通っている	1	1.3
	1週間に3回通っている	7	9.1
	1週間に2回通っている	28	36.4
	1週間に1回通っている	27	35.1
	通っていない	12	15.6
	欠損値	2	2.6
スポーツクラブ以外の外遊びを	ほとんど毎日する	6	7.8
	する日の方が多い	25	32.5
	しない日の方が多い	37	48.1
	ほとんどしない	9	11.7
	数日でないことがある	3	3.9

表1-2 生活習慣等に関する項目（幼稚園）

幼稚園（n=77）	年少19人・年中27人・年長31人	幼児数（人） （n=77）	（％）
平日のゲームの時間	4時間以上	0	0.0
	3時間以上～4時間未満	0	0.0
	2時間以上～3時間未満	0	0.0
	1時間以上～2時間未満	2	2.6
	1時間未満	8	10.4
	全くしない	67	87.0
休日のゲームの時間	4時間以上	0	0.0
	3時間以上～4時間未満	0	0.0
	2時間以上～3時間未満	0	0.0
	1時間以上～2時間未満	3	3.9
	1時間未満	13	16.9
	全くしない	61	79.2
平日のインターネットや携帯メールの時間	4時間以上	0	0.0
	3時間以上～4時間未満	0	0.0
	2時間以上～3時間未満	0	0.0
	1時間以上～2時間未満	2	2.6
	1時間未満	11	14.3
	全くしない	63	81.8
	欠損値	1	1.3
休日のインターネットや携帯メールの時間	4時間以上	0	0.0
	3時間以上～4時間未満	0	0.0
	2時間以上～3時間未満	0	0.0
	1時間以上～2時間未満	1	1.3
	1時間未満	16	20.8
	全くしない	58	75.3
	欠損値	2	2.6
平日のテレビやビデオ、DVDなどの時間	4時間以上	1	1.3
	3時間以上～4時間未満	1	1.3
	2時間以上～3時間未満	13	16.9
	1時間以上～2時間未満	21	27.3
	1時間未満	33	42.9
	全くしない	8	10.4
休日のテレビやビデオ、DVDなどの時間	4時間以上	0	0.0
	3時間以上～4時間未満	2	2.6
	2時間以上～3時間未満	14	18.2
	1時間以上～2時間未満	29	37.7
	1時間未満	28	36.4
	全くしない	4	5.2
家の人（兄弟姉妹は含みません）と学校での出来事について話を	している	50	64.9
	どちらかといえばしている	23	29.9
	どちらかといえばしていない	4	5.2
	していない	0	0.0
家族などにあいさつを	している	68	88.3
	どちらかといえばしている	5	6.5
	どちらかといえばしていない	4	5.2
	していない	0	0.0
家の手伝いを	している	31	40.3
	どちらかといえばしている	24	31.2
	どちらかといえばしていない	22	28.6
	していない	0	0.0
朝食をひとりで食べることが	よくある	7	9.1
	ときどきある	9	11.7
	たまにある	9	11.7
	ほとんどない	52	67.5
夕食をひとりで食べることが	よくある	0	0.0
	ときどきある	2	2.6
	たまにある	2	2.6
	ほとんどない	73	94.8
今住んでいる地域の行事（祭り、清掃、運動会）に参加	している	34	44.2
	どちらかといえばしている	18	23.4
	どちらかといえばしていない	15	19.5
	していない	10	13.0
附属以外の近所の友だちと遊んだことが	何度もある	37	48.1
	すこしある	26	33.8
	ほとんどない	14	18.2
近所の人にあいさつを	している	58	75.3
	どちらかといえば、している	16	20.8
	どちらかといえば、していない	3	3.9
	していない	0	0.0
今住んでいる地域の子ども避難所（110番の家など）がどこにあるか	知っている	46	59.7
	知らない	30	39.0

表2-1 生活習慣等に関する項目（小学校）

小学校（n=219）		小5（人） （n=102）	（%）	小6（人） （n=116）	（%）	χ^2 検定
就寝時刻	平均値（標準偏差）	22:25（0:55）		22:34（1:02）		
起床時刻	平均値（標準偏差）	6:27（0:31）		6:30（0:32）		
睡眠不足の有無	ある	59	57.8	43	37.1	0.003 *
	ない	40	39.2	72	62.1	
	欠損値	3	2.9	1	0.9	
睡眠不足の理由	夜更かししてしまう	12	11.8	13	11.2	
	勉強で寝る時間が遅くなる	30	29.4	24	20.7	
	家族の寝る時間が遅いため	6	5.9	5	4.3	
	深夜テレビやDVDを見ている	5	4.9	2	1.7	
	ゲームをしている	2	2.0	4	3.4	
	携帯電話やネット、メールをしている	0	0.0	3	2.6	
	なかなか眠れない	20	19.6	13	11.2	
	帰宅時間が遅いため	28	27.5	24	20.7	
	その他	6	5.9	7	6.0	
	その他 欠損値		0.0		0.0	
朝食の有無	毎日食べる	85	83.3	109	94.0	
	食べる日の方が多い	15	14.7	6	5.2	
	食べない日の方が多い	1	1.0	0	0.0	
	ほとんど食べない	1	1.0	1	0.9	
	欠損値		0.0		0.0	
朝食をとらない理由	食べる時間がない	2	2.0	0	0.0	
	食欲がない	0	0.0	1	0.9	
	太りたくない	0	0.0	1	0.9	
	食事が用意されていない	0	0.0	0	0.0	
	その他	1	1.0	0	0.0	
食事の残渣	よくある	7	6.9	5	4.3	
	ときどきある	24	23.5	24	20.7	
	たまにある	23	22.5	22	19.0	
	ほとんどない	48	47.1	65	56.0	
	欠損値		0.0		0.0	
食事を残す理由	食欲がない	14	13.7	14	12.1	
	太りたくない		0.0		0.0	
	嫌いな物がある	8	7.8	8	6.9	
	量が多い	17	16.7	10	8.6	
	時間がない	11	10.8	6	5.2	
	その他	2	2.0	2	1.7	
	欠損値	50	49.0	76	65.5	
排便の有無	毎日ほとんど同じ頃でる	31	30.4	37	31.9	
	毎日ですが同じ頃ではない	29	28.4	40	34.5	
	ときどきでないことがある	32	31.4	26	22.4	
	数日でないことがある	8	7.8	12	10.3	
	欠損値	2	2.0	1	0.9	
スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを	している	85	83.3	90	77.6	
	していない	16	15.7	26	22.4	
	欠損値	1	1.0	0	0.0	
スポーツクラブに	1週間に5回以上通っている	17	16.7	14	12.1	
	1週間に4回通っている	3	2.9	11	9.5	
	1週間に3回通っている	11	10.8	15	12.9	
	1週間に2回通っている	19	18.6	11	9.5	
	1週間に1回通っている	19	18.6	22	19.0	
	通っていない	18	17.6	32	27.6	
	欠損値	15	14.7	11	9.5	
スポーツクラブ以外の外遊びを	ほとんど毎日する	16	15.7	11	9.5	
	する日の方が多い	26	25.5	29	25.0	
	しない日の方が多い	33	32.4	41	35.3	
	ほとんどしない	27	26.5	32	27.6	
	欠損値	0	0.0	3	2.6	

* p < 0.05

3-1 睡眠

表2-2 生活習慣等に関する項目（小学校）

小学校（n=219）		小5（人） （n=102）	（%）	小6（人） （n=116）	（%）	χ^2 検定
平日のゲームの時間	4時間以上	0	0.0	1	0.9	
	3時間以上～4時間未満	1	1.0	2	1.7	
	2時間以上～3時間未満	2	2.0	4	3.4	
	1時間以上～2時間未満	11	10.8	14	12.1	
	1時間未満	33	32.4	34	29.3	
	全くしない	54	52.9	60	51.7	
	欠損値	1	1.0	1	0.9	
休日のゲームの時間	4時間以上	3	2.9	4	3.4	
	3時間以上～4時間未満	0	0.0	3	2.6	
	2時間以上～3時間未満	11	10.8	12	10.3	
	1時間以上～2時間未満	24	23.5	31	26.7	
	1時間未満	22	21.6	22	19.0	
	全くしない	40	39.2	44	37.9	
	欠損値	2	2.0	0	0.0	
平日のインターネットや 携帯メールの時間	4時間以上	1	1.0	1	0.9	
	3時間以上～4時間未満	0	0.0	1	0.9	
	2時間以上～3時間未満	2	2.0	2	1.7	
	1時間以上～2時間未満	9	8.8	11	9.5	
	1時間未満	42	41.2	54	46.6	
	全くしない	47	46.1	46	39.7	
	欠損値	1	1.0	1	0.9	
休日のインターネットや 携帯メールの時間	4時間以上	2	2.0	2	1.7	
	3時間以上～4時間未満	2	2.0	2	1.7	
	2時間以上～3時間未満	2	2.0	6	5.2	
	1時間以上～2時間未満	19	18.6	17	14.7	
	1時間未満	33	32.4	48	41.4	
	全くしない	44	43.1	41	35.3	
	欠損値		0.0		0.0	
平日のテレビやビデオ、 DVDなどの時間	4時間以上	0	0.0	3	2.6	
	3時間以上～4時間未満	4	3.9	2	1.7	
	2時間以上～3時間未満	13	12.7	15	12.9	
	1時間以上～2時間未満	30	29.4	39	33.6	
	1時間未満	32	31.4	42	36.2	
	全くしない	22	21.6	15	12.9	
	欠損値	1	1.0	0	0.0	
休日のテレビやビデオ、 DVDなどの時間	4時間以上	5	4.9	6	5.2	
	3時間以上～4時間未満	7	6.9	8	6.9	
	2時間以上～3時間未満	25	24.5	34	29.3	
	1時間以上～2時間未満	31	30.4	31	26.7	
	1時間未満	27	26.5	31	26.7	
	全くしない	7	6.9	6	5.2	
	欠損値		0.0		0.0	
家の人（兄弟姉妹は含み ません）と学校での出来 事について話を	している	54	52.9	67	57.8	
	どちらかといえばしている	25	24.5	26	22.4	
	どちらかといえばしていない	14	13.7	17	14.7	
	していない	9	8.8	5	4.3	
	欠損値	0	0.0	1	0.9	
家族などにあいさつを	している	62	60.8	74	63.8	
	どちらかといえばしている	24	23.5	24	20.7	
	どちらかといえばしていない	7	6.9	11	9.5	
	していない	8	7.8	7	6.0	
	欠損値	1	1.0	0	0.0	
家の手伝いを	している	42	41.2	56	48.3	
	どちらかといえばしている	38	37.3	40	34.5	
	どちらかといえばしていない	14	13.7	13	11.2	
	していない	8	7.8	7	6.0	
	欠損値		0.0		0.0	
朝食をひとりで食べるこ とが	よくある	30	29.4	25	21.6	
	ときどきある	14	13.7	15	12.9	
	たまにある	17	16.7	15	12.9	
	ほとんどない	40	39.2	61	52.6	
	欠損値	1	1.0	0	0.0	
夕食をひとりで食べるこ とが	よくある	10	9.8	15	12.9	
	ときどきある	15	14.7	12	10.3	
	たまにある	16	15.7	16	13.8	
	ほとんどない	60	58.8	73	62.9	
	欠損値	1	1.0	0	0.0	
今住んでいる地域の行事 に参加	している	30	29.4	32	27.6	
	どちらかといえばしている	29	28.4	31	26.7	
	どちらかといえばしていない	17	16.7	23	19.8	
	していない	24	23.5	29	25.0	
	欠損値	2	2.0	1	0.9	
附属以外の友達と遊んだ ことが	何度もある	45	44.1	48	41.4	
	少しある	32	31.4	30	25.9	
	ほとんどない	25	24.5	36	31.0	
	欠損値	0	0.0	2	1.7	
近所の人にあいさつを	している	74	72.5	71	61.2	
	どちらかといえばしている	16	15.7	25	21.6	
	どちらかといえばしていない	7	6.9	13	11.2	
	していない	5	4.9	7	6.0	
	欠損値		0.0		0.0	
今住んでいる地域の子ど も避難所（110番の家 など）がどこにあるか	知っている	78	76.5	100	86.2	
	知らない	23	22.5	15	12.9	
	欠損値	1	1.0	1	0.9	
						* p < 0.05

表3-1 生活習慣等に関する項目（中学校）

中学校（n=491）		中1（人） （n=157）	（％）	中2（人） （n=162）	（％）	中3（人） （n=165）	（％）	χ^2 検定
就寝時刻	平均値（標準偏差）	23:13	(1:57)	23:37	(0:54)	24:28	(1:01)	
起床時刻	平均値（標準偏差）	6:06	(0:25)	6:10	(0:25)	6:23	(0:37)	
睡眠不足の有無	ある	93	59.2	90	55.6	108	65.5	0.012 *
	ない	63	40.1	70	43.2	56	33.9	
	欠損値	1	0.6	2	1.2	1	0.6	
睡眠不足の理由	夜更かししてしまう	31	19.7	34	21.0	38	23.0	
	勉強で寝る時間が遅くなる	53	33.8	62	38.3	99	60.0	
	家族で寝る時間が遅いため	10	6.4	11	6.8	8	4.8	
	深夜テレビやDVDを見ている	6	3.8	9	5.6	11	6.7	
	ゲームをしている	14	8.9	16	9.9	7	4.2	
	携帯電話やネット、メールをしている	18	11.5	24	14.8	21	12.7	
	なかなか眠れない	24	15.3	24	14.8	28	17.0	
	帰宅時間が遅いため	51	32.5	35	21.6	51	30.9	
	その他	9	5.7	11	6.8	6	3.6	
	その他 欠損値		0.0		0.0		0.0	
朝食の有無	毎日食べる	142	90.4	147	90.7	139	84.2	0.008 *
	食べる日の方が多い	13	8.3	8	4.9	7	4.2	
	食べない日の方が多い	1	0.6	6	3.7	10	6.1	
	ほとんど食べない	1	0.6	1	0.6	9	5.5	
	欠損値		0.0		0.0		0.0	
朝食をとらない理由	食べる時間がない	1	0.6	9	5.6	10	6.1	
	食欲がない	3	1.9	2	1.2	7	4.2	
	太りたくない	0	0.0	0	0.0	1	0.6	
	食事が用意されていない	1	0.6	0	0.0	0	0.0	
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
食事の残渣	よくある	10	6.4	4	2.5	8	4.8	
	ときどきある	27	17.2	18	11.1	30	18.2	
	たまにある	29	18.5	25	15.4	33	20.0	
	ほとんどない	91	58.0	115	71.0	94	57.0	
	欠損値		0.0		0.0		0.0	
食事を残す理由	食欲がない	12	7.6	10	6.2	22	13.3	
	太りたくない	0	0.0	0	0.0	3	1.8	
	嫌いな物がある	6	3.8	6	3.7	5	3.0	
	量が多い	25	15.9	16	9.9	18	10.9	
	時間がない	19	12.1	12	7.4	20	12.1	
	その他	1	0.6	2	1.2	0	0.0	
	欠損値	94	59.9	116	71.6	97	58.8	
排便の有無	毎日ほとんど同じ頃でる	37	23.6	39	24.1	46	27.9	
	毎日でるが同じ頃ではない	63	40.1	66	40.7	53	32.1	
	ときどきでないことがある	45	28.7	44	27.2	54	32.7	
	数日でないことがある	12	7.6	11	6.8	12	7.3	
	欠損値	0	0.0	1	0.6	0	0.0	
スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを	している	97	61.8	110	67.9	51	30.9	0.000 *
	していない	59	37.6	51	31.5	114	69.1	
	欠損値	1	0.6	1	0.6	0	0.0	
スポーツクラブに	1週間に5回以上通っている	4	2.5	19	11.7	2	1.2	0.000 *
	1週間に4回通っている	1	0.6	2	1.2	1	0.6	
	1週間に3回通っている	4	2.5	6	3.7	2	1.2	
	1週間に2回通っている	10	6.4	8	4.9	3	1.8	
	1週間に1回通っている	32	20.4	18	11.1	12	7.3	
	通っていない	86	54.8	88	54.3	120	72.7	
	欠損値	20	12.7	21	13.0	25	15.2	
スポーツクラブ以外の外遊びを	ほとんど毎日する	14	8.9	15	9.3	2	1.2	0.000 *
	する日の方が多い	21	13.4	27	16.7	18	10.9	
	しない日の方が多い	67	42.7	43	26.5	35	21.2	
	ほとんどしない	55	35.0	76	46.9	109	66.1	
	欠損値	0	0.0	1	0.6	1	0.6	

* p < 0.05

学校種毎の就寝時刻、起床時刻のそれぞれの平均は、幼稚園では20時48分、6時53分、小学校では5年生22時25分、6時27分、6年生22時34分、6時30分、中学校では1年生23時13分、6時6分、2年生23時37分、6時10分、3年生24時28分、6時23分であった。

小学校の睡眠不足「なし」について学年間に有意な関係がみられた（6年生62.1%、5年生39.2%〔p=0.003〕）。小学校の睡眠不足の理由として、小学校では「勉強で寝る時間が遅くなる」「帰宅時間が遅いため」がともに20.7%と最も高く、次いで「夜更かししてしまう」「なかなか眠れない」がともに11.2%であった。

睡眠不足「ある」について中学校その学年間に有意な関係がみられた（3年生65.5%、1年生59.2%、1年生55.6%〔p=0.012〕）。中学校の睡眠不足の理由では「勉強で寝る時間が遅くなる」60%が最も高く、次いで「帰宅時間が遅いため」30.9%、「夜更かししてしまう」23.0%であった。

幼稚園では、睡眠不足が「ない」と回答した者の割合は74.0%、睡眠不足の理由として、「家族の寝る時間が遅くなる」16.9%であった。特別支援学校では、睡眠不足が「ない」と回答した者の割合は高等部76.2%、中学部75.0%、小学部64.3%であり、睡眠不足の理由は小・中・高等部

において回答にばらつきがみられた。

表3-2 生活習慣等に関する項目（中学校）

中学校（n=491）		中1（人） （n=157）	（％）	中2（人） （n=162）	（％）	中3（人） （n=165）	（％）	χ ² 検定
平日のゲームの時間	4時間以上	0	0.0	1	0.6	1	0.6	0.001 *
	3時間以上～4時間未満	4	2.5	2	1.2	2	1.2	
	2時間以上～3時間未満	10	6.4	7	4.3	0	0.0	
	1時間以上～2時間未満	31	19.7	29	17.9	12	7.3	
	1時間未満	49	31.2	52	32.1	48	29.1	
	全くしない	62	39.5	71	43.8	102	61.8	
	欠損値	1	0.6	0	0.0	0	0.0	
休日のゲームの時間	4時間以上	7	4.5	7	4.3	3	1.8	0.000 *
	3時間以上～4時間未満	7	4.5	11	6.8	2	1.2	
	2時間以上～3時間未満	22	14.0	15	9.3	6	3.6	
	1時間以上～2時間未満	32	20.4	38	23.5	15	9.1	
	1時間未満	44	28.0	39	24.1	41	24.8	
	全くしない	44	28.0	51	31.5	97	58.8	
	欠損値	0	0.0	1	0.6	1	0.6	
平日のインターネットや 携帯メールの時間	4時間以上	4	2.5	3	1.9	5	3.0	
	3時間以上～4時間未満	3	1.9	5	3.1	2	1.2	
	2時間以上～3時間未満	8	5.1	15	9.3	8	4.8	
	1時間以上～2時間未満	40	25.5	32	19.8	29	17.6	
	1時間未満	79	50.3	85	52.5	99	60.0	
	全くしない	22	14.0	22	13.6	22	13.3	
	欠損値	1	0.6	0	0.0	0	0.0	
休日のインターネットや 携帯メールの時間	4時間以上	6	3.8	11	6.8	7	4.2	0.000 *
	3時間以上～4時間未満	5	3.2	9	5.6	5	3.0	
	2時間以上～3時間未満	25	15.9	29	17.9	11	6.7	
	1時間以上～2時間未満	42	26.8	41	25.3	39	23.6	
	1時間未満	61	38.9	56	34.6	83	50.3	
	全くしない	17	10.8	14	8.6	20	12.1	
	欠損値	1	0.6	2	1.2	0	0.0	
平日のテレビやビデオ、 DVDなどの時間	4時間以上	1	0.6	1	0.6	3	1.8	0.000 *
	3時間以上～4時間未満	2	1.3	2	1.2	2	1.2	
	2時間以上～3時間未満	24	15.3	18	11.1	5	3.0	
	1時間以上～2時間未満	52	33.1	46	28.4	33	20.0	
	1時間未満	59	37.6	75	46.3	77	46.7	
	全くしない	19	12.1	18	11.1	45	27.3	
	欠損値	0	0.0	1	0.6	0	0.0	
休日のテレビやビデオ、 DVDなどの時間	4時間以上	7	4.5	5	3.1	6	3.6	0.000 *
	3時間以上～4時間未満	15	9.6	17	10.5	1	0.6	
	2時間以上～3時間未満	28	17.8	36	22.2	13	7.9	
	1時間以上～2時間未満	66	42.0	62	38.3	48	29.1	
	1時間未満	30	19.1	33	20.4	59	35.8	
	全くしない	11	7.0	8	4.9	38	23.0	
	欠損値	0	0.0	1	0.6	0	0.0	
家の人（兄弟姉妹は含み ません）と学校での出来 事について話を	している	89	56.7	80	49.4	80	48.5	
	どちらかといえばしている	40	25.5	40	24.7	39	23.6	
	どちらかといえばしていない	17	10.8	28	17.3	25	15.2	
	していない	11	7.0	14	8.6	21	12.7	
	欠損値	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	家族などにあいさつを	106	67.5	94	58.0	91	55.2	
	どちらかといえばしている	29	18.5	37	22.8	36	21.8	
家の手伝いを	どちらかといえばしていない	12	7.6	18	11.1	19	11.5	0.041 *
	していない	10	6.4	13	8.0	18	10.9	
	欠損値	0	0.0	0	0.0	1	0.6	
	している	52	33.1	39	24.1	49	29.7	
	どちらかといえばしている	52	33.1	67	41.4	42	25.5	
	どちらかといえばしていない	45	28.7	42	25.9	48	29.1	
	していない	8	5.1	13	8.0	26	15.8	
朝食をひとりで食べるこ とが	欠損値	0	0.0	1	0.6	0	0.0	
	よくある	72	45.9	74	45.7	82	49.7	
	ときどきある	20	12.7	23	14.2	28	17.0	
	たまにある	24	15.3	21	13.0	12	7.3	
	ほとんどない	41	26.1	44	27.2	43	26.1	
	欠損値	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	夕食をひとりで食べるこ とが	26	16.6	42	25.9	62	37.6	0.000 *
夕食をひとりで食べるこ とが	ときどきある	24	15.3	40	24.7	38	23.0	
	たまにある	42	26.8	29	17.9	22	13.3	
	ほとんどない	65	41.4	51	31.5	43	26.1	
	欠損値	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	今住んでいる地域の行事 に参加	25	15.9	22	13.6	10	6.1	0.000 *
	どちらかといえばしている	47	29.9	37	22.8	23	13.9	
	どちらかといえばしていない	30	19.1	51	31.5	35	21.2	
附属以外の友達と遊んだ ことが	していない	54	34.4	51	31.5	93	56.4	
	欠損値	0	0.0	1	0.6	4	2.4	
	何度もある	89	56.7	79	48.8	66	40.0	0.046 *
	少しある	35	22.3	46	28.4	42	25.5	
	ほとんどない	32	20.4	35	21.6	57	34.5	
	欠損値	1	0.6	2	1.2	0	0.0	
	近所の人にあいさつを	93	59.2	107	66.0	81	49.1	
今住んでいる地域の子 ども避難所（110番の家 など）がどこにあるか	どちらかといえばしている	41	26.1	34	21.0	49	29.7	
	どちらかといえばしていない	11	7.0	12	7.4	10	6.1	
	していない	12	7.6	8	4.9	24	14.5	
	欠損値	0	0.0	1	0.6	1	0.6	
	知っている	105	66.9	110	67.9	92	55.8	
	知らない	52	33.1	51	31.5	70	42.4	
	欠損値	0	0.0	1	0.6	3	1.8	
								* p < 0.05

表4-1 生活習慣等に関する項目（特別支援学校）

特別支援（n=51）		小学部（人） (n=14)	(%)	中学部（人） (n=16)	(%)	高等部（人） (n=21)	(%)
就寝時刻	平均値（標準偏差）	21:21 (0:49)		21:24 (0:49)		22:06 (0:47)	
起床時刻	平均値（標準偏差）	6:34 (0:25)		6:19 (0:26)		6:24 (0:34)	
睡眠不足の有無	ある	5	35.7	2	12.5	5	23.8
	ない	9	64.3	12	75.0	16	76.2
	欠損値	0	0.0	2	12.5	0	0.0
睡眠不足の理由	夜更かししてしまう	0	0.0	1	6.3	0	0.0
	勉強で寝る時間が遅くなる	0	0.0	0	0.0	2	9.5
	家族の寝る時間が遅いため	3	21.4	0	0.0	0	0.0
	深夜テレビやDVDを見ている	0	0.0	0	0.0	2	9.5
	ゲームをしている	0	0.0	0	0.0	1	4.8
	携帯電話やネット、メールをしている	0	0.0	2	12.5	1	4.8
	なかなか眠れない	2	14.3	0	0.0	3	14.3
	帰宅時間が遅いため	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	3	21.4	1	6.3	0	0.0
	欠損値	10	71.4	15	93.8	20	95.2
朝食の有無	毎日食べる	10	71.4	15	93.8	20	95.2
	食べる日の方が多い	2	14.3	0	0.0	1	4.8
	食べない日の方が多い	2	14.3	1	6.3	0	0.0
	ほとんど食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
朝食をとらない理由	食べる時間がない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	食欲がない	2	14.3	1	6.3	0	0.0
	太りたくない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	食事が用意されていない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0
食事の残渣	よくある	3	21.4	0	0.0	5	23.8
	ときどきある	2	14.3	4	25.0	4	19.0
	たまにある	5	35.7	2	12.5	3	14.3
	ほとんどない	4	28.6	10	62.5	13	61.9
食事を残す理由	食欲がない	2	14.3	1	6.3	1	4.8
	太りたくない	0	0.0	0	0.0	1	4.8
	嫌いな物がある	2	14.3	1	6.3	2	9.5
	量が多い	1	7.1	4	25.0	1	4.8
	時間がない	1	7.1	0	0.0	1	4.8
	その他	0	0.0	0	0.0	1	4.8
	欠損値	3	21.4	0	0.0	1	4.8
排便の有無	毎日ほとんど同じ頃でる	2	14.3	4	25.0	10	47.6
	毎日でるが同じ頃ではない	5	35.7	7	43.8	4	19.0
	ときどきでないことがある	5	35.7	5	31.3	3	14.3
	数日でないことがある	2	14.3	0	0.0	4	19.0
スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを	している	7	50.0	5	31.3	10	47.6
	していない	7	50.0	11	68.8	11	52.4
スポーツクラブに	1週間に5回以上通っている	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	1週間に4回通っている	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	1週間に3回通っている	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	1週間に2回通っている	1	7.1	1	6.3	0	0.0
	1週間に1回通っている	1	7.1	1	6.3	2	9.5
	通っていない	6	42.9	7	43.8	7	33.3
	欠損値	6	42.9	7	43.8	12	57.1
	欠損値	6	42.9	7	43.8	12	57.1
スポーツクラブ以外の外遊びを	ほとんど毎日する	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	する日の方が多い	4	28.6	0	0.0	1	4.8
	しない日の方が多い	4	28.6	6	37.5	7	33.3
	ほとんどしない	6	42.9	8	50.0	13	61.9
	欠損値	0	0.0	2	12.5	0	0.0

3-2 食事・排便

朝食の有無について中学校のみ学年間に有意な関係がみられた（ $p=0.008$ ）。中学校では「毎日食べる」2年生90.7%、1年生90.4%、3年生84.2%といった高い傾向にあった。朝食をとらない理由では「食べる時間がない」3年生6.1%であった。小学校では「毎日食べる」6年生94.0%、5年生83.3%であった。幼稚園では「毎日食べる」97.4%、特別支援学校では高等部95.2%、中学部93.84%、小学部71.4%の順に高かった。

食物の残渣では、中学校は「ほとんどない」2年生71.0%、1年生58.0%、3年生57.0%と高かった。食物を残す理由として「量が多い」1年生15.9%、「食欲がない」3年生13.3%、「時間がない」1・3年生12.1%の順であった。小学校では「ほとんどない」6年生65.0%であり、食物を残す理由として「量が多い」5年生16.7%、「食欲がない」5年生13.7%、6年生12.1%の順であった。幼稚園の食物の残渣は、「ときどきある」39.0%、「ほとんどない」28.6%であり、食物を残す理由として「嫌いな物がある」27.3%、「食欲がない」16.9%の順であった。特別支援学校では、食物の残渣は、「ほとんどない」高等部61.9%、中学部62.5%の順であり、食物を残す理由として「量が多い」中学部25.0%、「嫌いな物がある」「食欲がない」ともに小学部14.3%の順であった。

排便の有無については、小学校では「毎日でるが同じ頃ではない」6年生34.5%、5年生28.4%、「毎日ほとんど同じ頃でる」6年生31.9%、5年生30.4%の順であった。中学校では「毎

表4-2 生活習慣等に関する項目（特別支援学校）

特別支援（n=51）		小学部（人） （n=14）	（％）	中学部（人） （n=16）	（％）	高等部（人） （n=21）	（％）
平日のゲームの時間	4時間以上	0	0.0	0	0.0	1	4.8
	3時間以上～4時間未満	1	7.1	0	0.0	0	0.0
	2時間以上～3時間未満	1	7.1	1	6.3	1	4.8
	1時間以上～2時間未満	1	7.1	3	18.8	4	19.0
	1時間未満	4	28.6	4	25.0	5	23.8
	全くしない	7	50.0	8	50.0	10	47.6
	欠損値	0	0.0	0	0.0	0	0.0
休日のゲームの時間	4時間以上	0	0.0	0	0.0	1	4.8
	3時間以上～4時間未満	2	14.3	1	6.3	0	0.0
	2時間以上～3時間未満	0	0.0	1	6.3	4	19.0
	1時間以上～2時間未満	2	14.3	3	18.8	2	9.5
	1時間未満	5	35.7	4	25.0	6	28.6
	全くしない	5	35.7	6	37.5	8	38.1
	欠損値	0	0.0	1	6.3	0	0.0
平日のインターネットや携帯メールの時間	4時間以上	0	0.0	0	0.0	1	4.8
	3時間以上～4時間未満	1	7.1	0	0.0	1	4.8
	2時間以上～3時間未満	0	0.0	2	12.5	2	9.5
	1時間以上～2時間未満	3	21.4	4	25.0	6	28.6
	1時間未満	3	21.4	3	18.8	6	28.6
	全くしない	7	50.0	6	37.5	5	23.8
	欠損値	0	0.0	1	6.3	0	0.0
休日のインターネットや携帯メールの時間	4時間以上	0	0.0	1	6.3	1	4.8
	3時間以上～4時間未満	1	7.1	2	12.5	4	19.0
	2時間以上～3時間未満	2	14.3	2	12.5	3	14.3
	1時間以上～2時間未満	1	7.1	4	25.0	6	28.6
	1時間未満	4	28.6	3	18.8	3	14.3
	全くしない	6	42.9	4	25.0	4	19.0
	欠損値	0	0.0	0	0.0	1	4.8
平日のテレビやビデオ、DVDなどの時間	4時間以上	0	0.0	0	0.0	1	4.8
	3時間以上～4時間未満	1	7.1	1	6.3	0	0.0
	2時間以上～3時間未満	2	14.3	4	25.0	3	14.3
	1時間以上～2時間未満	4	28.6	6	37.5	10	47.6
	1時間未満	6	42.9	5	31.3	4	19.0
	全くしない	1	7.1	0	0.0	2	9.5
	欠損値	0	0.0	0	0.0	1	4.8
休日のテレビやビデオ、DVDなどの時間	4時間以上	1	7.1	2	12.5	3	14.3
	3時間以上～4時間未満	3	21.4	5	31.3	5	23.8
	2時間以上～3時間未満	1	7.1	5	31.3	6	28.6
	1時間以上～2時間未満	2	14.3	3	18.8	5	23.8
	1時間未満	6	42.9	1	6.3	4	19.0
	全くしない	1	7.1	0	0.0	0	0.0
	欠損値	0	0.0	0	0.0	0	0.0
家の人（兄弟姉妹は含みません）と学校での出来事について話を	している	5	35.7	6	37.5	7	33.3
	どちらかといえばしている	4	28.6	5	31.3	3	14.3
	どちらかといえばしていない	0	0.0	3	18.8	8	38.1
	していない	5	35.7	2	12.5	3	14.3
家族などにあいさつを	している	10	71.4	12	75.0	17	81.0
	どちらかといえばしている	2	14.3	4	25.0	3	14.3
	どちらかといえばしていない	1	7.1	0	0.0	1	4.8
	していない	1	7.1	0	0.0	0	0.0
家の手伝いを	している	3	21.4	11	68.8	13	61.9
	どちらかといえばしている	4	28.6	4	25.0	7	33.3
	どちらかといえばしていない	3	21.4	1	6.3	1	4.8
	していない	4	28.6	0	0.0	0	0.0
朝食をひとりで食べることが	よくある	5	35.7	3	18.8	9	42.9
	ときどきある	1	7.1	1	6.3	5	23.8
	たまにある	1	7.1	5	31.3	0	0.0
	ほとんどない	7	50.0	7	43.8	7	33.3
夕食をひとりで食べることが	よくある	1	7.1	0	0.0	1	4.8
	ときどきある	1	7.1	0	0.0	0	0.0
	たまにある	0	0.0	1	6.3	3	14.3
	ほとんどない	12	85.7	15	93.8	17	81.0
今住んでいる地域の行事（祭り、清掃、運動会）に参加	している	2	14.3	3	18.8	2	9.5
	どちらかといえばしている	5	35.7	3	18.8	3	14.3
	どちらかといえばしていない	4	28.6	4	25.0	4	19.0
	していない	3	21.4	6	37.5	12	57.1
附属以外の近所の友だちと遊んだことが	何度もある	1	7.1	3	18.8	5	23.8
	すこしある	6	42.9	8	50.0	5	23.8
	ほとんどない	7	50.0	5	31.3	11	52.4
	欠損値	0	0.0	0	0.0	0	0.0
近所の人にあいさつを	している	6	42.9	9	56.3	11	52.4
	どちらかといえば、している	4	28.6	5	31.3	6	28.6
	どちらかといえば、していない	4	28.6	2	12.5	4	19.0
	していない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
今住んでいる地域の子供も避難所（110番の家など）がどこにあるか	知っている	3	21.4	3	18.8	8	38.1
	知らない	11	78.6	13	81.3	12	57.1
	欠損値	0	0.0	0	0.0	1	4.8

日であるが同じ頃ではない」2年生40.7%、1年生40.1%、3年生32.1%、「毎日ほとんど同じ頃にする」3年生27.9%、2年生24.1%、1年生23.6%の順であった。幼稚園では「毎日であるが同じ頃ではない」39.0%、「毎日ほとんど同じ頃にする」35.1%の順であった。特別支援学校では排便の有無について「毎日ほとんど同じ頃である」高等部47.6%、「毎日であるが同じ頃ではない」中学部43.8%、小学35.7%が高かった。

3-3 運動

中学校のスポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを「していない」の者の割合は、学年間においてに有意な関係がみられ、3年生に顕著な高い傾向がみられた（3年生69.1%、1年生37.6%、2年生31.5%〔 $p=0.000$ 〕）。また、スポーツクラブに「通っていない」においても有意な関係が3年生にみられた（3年生72.7%、1年生54.8%、2年生54.3%〔 $p=0.000$ 〕）。さらに、スポーツクラブ以外の外遊びを「ほとんどしない」についても有意な関係がみられた（3年生66.1%、2年生46.9%、1年生35.0%〔 $p=0.000$ 〕）。

小学校では、スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを「している」の者の割合が5年生83.3%、6年生77.6%と高かった。スポーツクラブに「通っていない」6年生27.6%、5年生17.6%であり、スポーツクラブ以外の外遊びを「しない日が多い」6年生35.3%、5年生32.4%であった。

幼稚園では、スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを「している」の者の割合が93.5%で高く、スポーツクラブには「2回通っている」36.4%、「1回通っている」35.1%であった。また、スポーツクラブ以外の外遊びを「しない日が多い」48.1%、「する日が多い」32.5%であった。

特別支援学校では、全体でスポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを「していない」中学部68.8%、高等部52.4%であり、スポーツクラブには「通っていない」中等部43.8%、初等部42.9%、スポーツクラブ以外の外遊びを「ほとんどしない」高等部61.9%、50.0%であった。

3-4 テレビ・ゲーム・インターネットにかかわる生活習慣

中学校の平日及び休日のゲームの時間の者の割合は、学年間において「全くしない」に有意な関係がみられ、3年生に顕著な高い傾向があった（平日：3年生61.8%、2年生43.8%、1年生39.5%〔 $p=0.001$ 〕）（休日：3年生58.8%、2年生31.5%、1年生28.0%〔 $p=0.000$ 〕）。平日、休日のインターネットや携帯のメールの時間では、休日の使用時間に有意な関係がみられ、「1時間未満」が高い傾向を示した（3年生50.3%、1年生38.9%、2年生34.6%〔 $p=0.000$ 〕）。平日の使用時間は各学年共に「1時間未満」3年生60.0%、2年生52.5%、1年生50.3%が最も多かった。平日のテレビやビデオ、DVDなどの時間では、平日、休日のいずれも使用時間に有意な関係がみられた。平日の視聴時間は、「1時間未満」が高い傾向にあり（3年生46.7%、2年生46.3%、1年生37.6%〔 $p=0.000$ 〕）、休日は「1時間以上～2時間未満」が高い傾向にあった（3年生42.0%、2年生38.3%、1年生29.1%〔 $p=0.000$ 〕）。

小学校では、平日、休日のゲームの時間の者の割合は、「全くしない」平日では5年生52.9%、6年生51.7%、休日では5年生39.2%、6年生37.9%が最も高かった。平日、休日のインターネットや携帯のメールの使用時間は、平日では「1時間未満」6年生46.6%、5年生41.2%、休日では「全くしない」5年生43.1%、6年生35.3%の順であった。平日のテレビやビデオ、DVDなどの時間は「1時間未満」6年生36.2%、5年生31.4%、休日では「1時間以上～2時間未満」5年生30.4%、6年生26.7%と最も高かった。

幼稚園では、平日、休日のゲームの時間の者の割合は、「全くしない」平日では87.0%、休日では79.2%、平日、休日のインターネットや携帯のメールの使用時間は、「全くしない」平日では81.8%、休日では75.3%、平日、休日のテレビやビデオ、DVDなどの時間では、平日「1時間未満」42.9%、休日「1時間以上～2時間未満」37.7%が最も高かった。

特別支援学校では、平日のゲームの時間の者の割合は、「全くしない」平日では小学部50.0%、

中学部50.0%、高等部47.6%、休日では高等部38.1%、中学部37.5%、小学部35.7%であった。平日、休日のインターネットや携帯のメールの使用時間は、平日では「全くしない」小学部50.0%、中学部37.5%、高等部23.8%であり、「1時間未満」「1時間以上～2時間未満」とともに高等部28.6%と高かった。平日、休日のテレビやビデオ、DVDなどの時間について、平日では、「1時間以上～2時間未満」高等部47.6%、中学部37.5%が高く、休日では「1時間未満」小学部42.9%、「2時間以上～3時間未満」中学部31.3%、高等部28.6%、「3時間以上～4時間未満」中学部31.3%、高等部23.8%が高かった。

3-5 家族とのコミュニケーションにかかわる習慣

家族にかかわって、中学校では、家の手伝いに有意な関係がみられ、「どちらかといえばしている」に高い傾向がみられた（2年生41.4%、1年生33.1%、3年生25.2%〔 $p=0.041$ 〕）。また、夕食をひとりで食べることが「ほとんどない」に有意な関係があった（1年生41.4%、2年生31.5%、3年生26.1%〔 $p=0.000$ 〕）。また、家の人と学校での出来事について話を「している」「どちらかというとしている」を合わせて1年生82.2%、2年生74.1%、3年生72.1%であり、家の人にあいさつを「している」「どちらかというとしている」について1年生86.0%、2年生80.8%、3年生77.0%であった。朝食をひとりで食べることが「よくある」が3年生49.7%、1年生45.9%、2年生49.7%が高かった。

小学校では、家の人と学校での出来事について話を「している」「どちらかといえばしている」を合わせて6年生80.2%、5年生77.4%、家の人にあいさつを「している」「どちらかといえばしている」について6年生84.5%、5年生84.3%、家の手伝いを「している」「どちらかといえばしている」で6年生82.8%、5年生78.5%であった。また、朝食をひとりで食べることが「ほとんどない」6年生52.6%、5年生39.2%、夕食では6年生62.9%、5年生58.8%と高かった。

幼稚園では、家の人と学校での出来事について話を「している」「どちらかというとしている」94.8%、家の人にあいさつを「している」「どちらかというとしている」94.8%、家の手伝いを「している」「どちらかというとしている」71.5%であった。また、朝食、夕食ともにひとりで食べることが「ほとんどない」朝食では67.5%、夕食では94.8%が高かった。

特別支援学校では、家の人と学校での出来事について話を「している」「どちらかといえばしている」「どちらかといえばしていない」「していない」についてどの学部においても回答にばらつきがみられた。家の人にあいさつを「している」「どちらかといえばしている」高等部95.3%、中学部90.0%、小学部85.7%、家の手伝いを「している」「どちらかといえばしている」高等部95.2%、中学部93.8%であった。また、朝食、夕食ともにひとりで食べることが「ほとんどない」朝食では小学部50.0%、中学部43.8%、高等部33.3%、夕食では中学部93.8%、小学部85.7%、高等部81.0%であった。

3-6 地域とのかかわりにおける習慣

地域とのかかわりでは、中学校について今住んでいる地域の行事への参加について有意な関係にあり、参加「していない」に高い傾向があった（3年生56.4%、1年生34.4%、2年生31.5%〔 $p=0.000$ 〕）。また、附属学校以外の友達と遊んだことについても有意な関係がみられ、「何度もある」に高い傾向があった（1年生56.7%、2年生48.8%、3年生40.0%〔 $p=0.000$ 〕）。近所の人にあいさつについては「している」「どちらかというとしている」2年生87.00%、1年生85.3%、3

年生78.8%であった。今住んでいる地域の子ども避難所（110番の家など）がどこにあるか「知っている」2年生67.9%、1年生66.9%、3年生55.8%が高かった。

小学校では、今住んでいる地域の行事への参加「している」「どちらかというとしている」5年生57.8%、6年生54.3%が高かった。また、附属学校以外の友達と遊んだが「何度もある」「すこしある」5年生75.5%、6年生67.3%と高かった。近所の人にあいさつを「している」「どちらかというとしている」5年生88.2%、6年生82.8%、今住んでいる地域の子ども避難所（110番の家など）がどこにあるか「知っている」6年生86.2%、5年生76.5%と高かった。

幼稚園では、今住んでいる地域の行事への参加「している」「どちらかというとしている」67.6%、附属学校園以外の友達と遊んだが「何度もある」「すこしある」81.9%が最も高かった。近所の人にあいさつを「している」「どちらかというとしている」96.1%、今住んでいる地域の子ども避難所（110番の家など）がどこにあるか「知っている」59.7%と高かった。

特別支援学校では、今住んでいる地域の行事への参加「していない」「どちらかというしていない」高等部76.1%、中学部62.5%、附属学校以外の友達と遊んだが「ほとんどない」高等部52.4%、小学部50.0%と高かった。近所の人にあいさつを「している」「どちらかというとしている」中学部87.6%、高等部81%、小学部71.5%、今住んでいる地域の子ども避難所（110番の家など）がどこにあるか「知らない」中学部81.3%、小学部78.6%、高等部57.1%と高かった。

4. 考察

4-1 睡眠について

学校種毎の就寝時刻、起床時刻のそれぞれの平均、及び睡眠時間の算出から幼稚園で10時間5分、小学校では5年生8時間2分、6年生7時間56分、中学校では1年生6時間53分、2年生6時間33分、3年生5時間55分であり、学校の段階が進むにつれて睡眠時間が短くなるといった日本学校保健会（2010）の調査と同様の結果であった。しかし、日本学校保健会（2010）の調査と比較すると、本研究において就寝時刻では中学生ではほぼ同様であったが、小学校5・6年生で約30分遅く、起床時刻において小学校5・6年生では約10分、中学生1・2年生では約30分早い状況にあった。睡眠時間においても小学校5・6年生では約40分、中学生1・2年生では約30分と、短いことが示された。さらに、本研究では、中学校の学年間に睡眠不足について有意な関係がみられ、3年生は睡眠時間5時間55分と短いことが示された。

中学校では、睡眠不足が「ある」約60%と高い傾向にあった。しかし、小学校6年生では約60%、幼稚園及び特別支援学校では約70%が睡眠不足で「ない」ことが示された。日本学校保健会の調査（2010）では、中学生の睡眠不足の理由として、「なんとなく夜更かしをしてしまう」約40%であった。しかし、本研究では中学生において「勉強で寝る時間が遅くなる」「帰宅時間が遅いため」があげられており、受験のための勉強が就寝時刻に影響し睡眠時間が短く、睡眠不足となっているとも考えられる。小学校においても「勉強で寝る時間が遅くなる」「帰宅時間が遅いため」があげられており、中学校に進学すると睡眠不足に至る予備軍とも考えられ、小学校の段階では睡眠が充足していても中学校の段階で睡眠不足へと変化する可能性が大きいと考えられる。また、幼稚園では、睡眠不足の理由として「家族の寝る時間が遅いため」があげられた。橋本ら（2011）は、小学校5年生を対象とした調査から、幼児期の就寝時刻が現在の睡眠習慣に影響していることを報告している。また、横山ら（2006）は中学生の生活リズムと関連性のある生活習慣として

就寝時刻、睡眠時間、食生活評価をあげ、なかでも最も関連が大きいのが就寝時刻であるとした。このことから、幼稚園の段階から中学校までの生活スタイルを見通して家族を含めた睡眠時間充足のための生活習慣の形成の必要性が示唆された。特別支援学校では、睡眠の充足が学部の段階が上がるにつれて徐々に高くなっており、西村ら（2008）と同様に、全体的にほぼ問題がないという結果が得られた。

4-2 食事・排便について

朝食の有無について、「毎日食べる」は、中学校1・2年生、小学校6年生、特別支援学校中・高等部が9割以上朝食を摂取していることが示された。この結果は、角谷（2009）、日本学校保健会（2010）の結果と同様であり、学校の段階が進むにつれて朝食摂取の習慣が形成されてきていることが示された。赤利ら（2016）は、小学校高学年の間食頻度と生活習慣、食生活との関連性について、女子に間食頻度と朝食摂取頻度に関連がみられ、朝食欠食に関し間食の仕方についての指導の重要性を指摘している。辻本（2009）も小学生を対象とした調査において心身の健康度には、家族との共食や快眠、快便等の生活習慣が大きく影響し、学習面にも関連していることを報告しており、朝食摂取の重要性が認められている。

しかし、本研究において中学校3年生は約85%であり、朝食をとらない理由に「食べる時間がない」をあげている。中学3年生では、睡眠時間が短いことが示され、起床時刻も「食べる時間がない」ことに影響していると考えられる。山田ら（2009）は、中学生の朝食摂取と生活習慣に関する健康意識、知識、態度、健康状況との関連において、朝食摂取の者は健康的な生活習慣を実施している者が多く、生活習慣に関する健康意識や健康知識の習得率も高く、健康態度の育成もなされており、自覚症状の訴えも少ないことを報告している。木林（2014）は、小学校、中学校、高等学校における断続的な調査によって食・生活習慣の背景には起床や就寝時刻等の生活リズムの変化が朝食内容に影響していることを明らかにしていることから、就寝時刻を習慣化させ、睡眠時間を保持することが朝食摂取の時間を確保することとなると考えられる。

食物の残渣について、幼稚園では約40%が「ほとんどない」から、小学校約60%、中学校約70%と残渣量が減少し、学校の段階が進むにつれて食物の残渣が減少していることが示された。日本学校保健会（2010）の調査と比較すると、本研究では小学校、中学校ともに残渣の割合が高い結果となった。食物の残渣の理由は日本学校保健会（2010）の調査では、小学校、中学校共に「嫌いなものがある」「量が多い」であり、本研究では、「食欲がない」「量が多い」であった。さらに日本学校保健会（2010）では、体型とダイエットの調査結果から、中学生女子は「少しだけやせたいと思っている」が約50%の割合であることから、「量が多い」という食物残渣の理由には自分の体型のイメージ等の影響が少なからずあると考えられる。また、幼稚園や特別支援学校では「嫌いな物がある」があげられた。特別支援学校では障害の特性から、偏食の傾向があることが西村ら（2008）の研究と同様の結果であり、特別支援学校の子どもにおいては、小学部の段階から規律ある食習慣を形成し、摂食機能の発達を促す支援が、口腔環境を整える上でも必要となると考えられる。

排便の有無については、小学校、中学校ともに「毎日であるが同じ頃ではない」「毎日ほとんど同じ頃である」と合わせて、約50～60%、幼稚園では約30%、特別支援学校約30～40%でいずれの学校においても毎日の排便習慣がついていない可能性が示された。日本学校保健会（2010）の調査においても小学校、中学校ほぼ同様の結果であった。トイレ環境も配慮したより適切な排便習

慣を持てるよう今後検討する必要がある。

4-3 運動について

スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを「していない」、スポーツクラブに「通っていない」、スポーツクラブ以外の外遊びを「ほとんどしない」について中学校3年生に高い傾向がみられた。また、小学校では、スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを「している」の者の割合が小学校約80%、幼稚園約90%で、スポーツクラブには「2回通っている」「1回通っている」と合わせて幼稚園約70%であり、幼稚園の段階で体を動かすことが最も多いことが示された。中島ら(2018)は、小学校1年生の生活習慣と幼稚園児の身体活動量を歩数とエネルギー消費量の視点から比較を行い、幼稚園では身体的に活動的であるが、小学校入学後は体を動かす機会が減少しており、小学校では、特に体育のない日にはほとんど体を動かしていないことを報告している。また、中野ら(2010)は、幼稚園児の帰宅後の歩数が体力偏差値に有意な傾向を認めていることから、帰宅後の歩数の確保の重要性を指摘している。本研究においては学校外でスポーツクラブや自由時間での遊びを小学校約80%、幼稚園約90%と、幼稚園よりも小学校の方が割合が少ないものの下校後も遊びをしていることが認められた。身体活動量については、幼稚園と小学校でのタイムスケジュールの違いもあり、幼稚園での活発な身体活動量を小学校へと、下校後の体を動かす遊びへといかに移行できるかが重要となると考える。また、松平ら(2010)は、小学校を対象に生活習慣要因、心理社会的要因、身体活動量、学校体育への運動要因との関連性について調査した結果、高学年ほどテレビ視聴時間が増加するとともに、睡眠時間、身体活動量全般、運動意欲全般が減少する傾向にあることを指摘した。本研究においても中学校3年生では、体を動かすことを「していない」傾向が明らかになっており、学校の段階が進むにつれて減少する身体活動量への対策について検討する必要がある。特別支援学校では、スポーツクラブや自由時間に体を動かす遊びを「していない」者の割合が過半数であることが示された。障害があることによって、自ら積極的に運動することは難しい場合もあり、学校や家族において無理なく体を動かす日常生活づくりが重要となると考える。

4-4 テレビ・ゲーム・インターネットとのかかわりについて

中学校の平日及び休日のゲーム時間の者の割合は「全くしない」、インターネットや携帯のメールの時間では、休日の使用時間「1時間未満」、テレビやビデオ、DVDなどの時間では、平日の視聴時間「1時間未満」、休日「1時間以上～2時間未満」において特に3年生に高い傾向が示された。平日、休日のゲームの時間「全くしない」の者の割合は、幼稚園では平日約80%強、休日約80%であり、小学校、中学校1・2年生平日約50%、休日約30～50%と小学校、中学校1・2年生では横ばい状態にある。また、平日、休日のテレビやビデオ、DVDなどの時間においては、幼稚園、小学校、中学校いずれの学校においても平日「1時間未満」約4割、休日では「1時間以上～2時間未満」約30～40%とほぼ横ばい状態にある。しかし、平日、休日のインターネットや携帯のメールの使用時間では、幼稚園の「1時間未満」平日約80%、休日約70%から、小学校の「1時間未満」平日約40%、休日「全くしない」約40%、中学校1・2年生においては「1時間未満」平日約50%、休日「1時間未満」約30%と、学校の段階が進むにつれて増加していることが示された。日本学校保健会(2010)角谷(2009)、の調査と比較するとほぼ同様の結果となった。笠原ら(2015)は、小学生高学年を対象とした調査から、パソコン、ゲーム、インターネット、携帯メールをよく

する子どもたちは、自尊感情、コーピングスキル等に問題があることを報告している。また、野々上ら（2007）は、中学生のメディアと成績との関連を分析し、男子はゲーム、女子はインターネットやメール等の使用時間の長い者が9教科の平均評定が低くなっていることを報告している。さらに、徐ら（2009）は、中学生、高校生を対象にゲーム、インターネット、携帯メール、テレビ等のメディアが生活習慣が及ぼす影響について男子はゲーム、女子はインターネットやメールによって生活習慣が乱され、二次的には中学生の場合には身体への影響が強いことを示しており、ゲームやインターネットの時間が長いほど、体調の悪い生徒が多く、特に夜間では就寝時刻を遅らせ、体調の良し悪しに影響を及ぼしているといえる。また、特別支援学校では、平日、休日のテレビやビデオ、DVDなどの時間について、平日では「1時間以上～2時間未満」中学部、高等部約40%、休日では「2時間以上～3時間未満」「3時間以上～4時間未満」ともに中学部、高等部約30%と視聴時間が他の学校種よりも長時間であることが示された。これらのことから、幼稚園、小学校や中学校、特別支援学校という自己管理能力が十分に形成されていない段階においては、学校における健康教育とともに、適切なメディアの使用について家庭での取り決め事等、より健康的な生活習慣を形成するために必要となると考える。

4-5 家族とのコミュニケーションについて

中学校では、家の手伝いを「どちらかといえばしている」に特に2年生に高い傾向が示された。家の人と学校でのできごとについて話を「している」「どちらかというとしている」、また家の人にあいさつを「している」「どちらかというとしている」者の割合が幼稚園約90%、小学校約80%、中学校約70%と徐々に学校の段階が進むにつれて低くなることが示された。中堀ら（2016）は家事手伝いについて保護者と子どもの会話があるなかで行われ、子どもの食行動の良さ、生活習慣の良さ及び健康には、良い家庭環境が関連していることを述べている。また特別支援学校においては、家の人にあいさつを「している」「どちらかといえばしている」また、家の手伝いを「している」「どちらかといえばしている」中学部、高等部において約90%以上であることが示された。

夕食をひとりで食べることが、中学校では「ほとんどない」に学年間に有意な関係があった。星野ら（2017）は、本研究と同様に朝食や夕食の孤食について中学校3年生が多く、他学年と比較して生活習慣に関する課題があることを示している。また、夕食をひとりで食べることについて、小学校では「ほとんどない」小学校では約60%、幼稚園では約90%、特別支援学校では約80%と高かった。朝食をひとりで食べることが中学校「よくある」約40%であった。また、朝食をひとりで食べることが「ほとんどない」小学校では約50%、幼稚園では約60%強であった。日本学校保健会（2010）では、「ほとんどない」小学校約70%、中学校約40%と、本研究と同様であった。会退ら（2011）は、幼児の朝食と共食頻度は、規則正しい生活習慣及び母親から見た父の協力的な育児参加と関連がみられたことを報告している。本研究では、幼稚園がひとりで食べる割合が最も低く、学校段階が進むにつれて朝食、夕食ともにひとりで食べる割合が高いことが示された。また、中堀ら（2016）は、孤食する子どもは朝食欠食や間食が多く、共食は子どもの食行動に正の影響、孤食は負の影響を与えているとしている。家族とのコミュニケーションについては、徐々に発達段階が進むにつれて低くなることが示され、家族のコミュニケーションを図る上では、家族全体の生活を考慮した共食や手伝い、挨拶等について日常生活を見直し検討する必要があると考える。

4-6 地域とのかかわりについて

地域とのかかわりでは、中学校について今住んでいる地域の行事への参加について有意な関係にあり、参加「していない」に高い傾向があった。また、附属学校以外の友達と遊びについても有意な関係がみられ、「何度もある」に高い傾向がみられた。幼稚園において、今住んでいる地域の行事への参加、及び附属学校園以外の友達と遊び、近所の人にあいさつをしていることが最も高く、発達段階が進むにつれて低下することが示された。また、今住んでいる地域の子ども避難所（110番の家など）について「知っている」小学校約80%、幼稚園と、中学校約60%、特別支援学校では「知らない」約80%であることが示された。緊急時の対応において、危機管理意識を高め、子ども、保護者への地域情報の計画的な発信の必要がある。赤澤（2013）は、小学生を対象とした調査結果から、挨拶行動については、男女、学年を問わず、家族と挨拶を多くしている者は自己統制、自己主張、向社会的行動の全てが挨拶行動の数ない者よりも高い結果を示している。幼稚園、小学校、中学校、特別支援学校では小学部、中学部、高等部へと学校の段階が進むにつれて、心理的な自立が顕著にみられ、基本的な生活習慣とともに家族や地域との交流も広がり、社会的にも望ましい規範となる習慣が形成される時期である。食事、睡眠、運動、挨拶といった基本的な生活習慣の定着は、より適切な家族とのコミュニケーション、地域とのかかわりにつながる重要な要因であると考え。藤井ら（2004）は、子どもの血液検査を通じて健康実態を把握し、児童生徒の生活習慣病予防活動の必要性和地域全体で支援する活動展開の重要性をについて家庭、学校、地域の共通理解が広がる過程を明らかにしており、生活習慣形成には、家庭の問題意識を高めるとともに学校、家庭、地域の共通理解が必要であると考え。

最後に、本研究では附属幼稚園、小学校、中学校、特別支援学校における生活習慣の特徴を示すことができた。しかし、本研究の限界として四学校園の子どもの人数に偏りがあったことから、学校園間の関係性について検証することができず、解釈には限界があるといえる。今後の課題として、特に中学校3年生において顕著に睡眠、食事、運動習慣が望ましくない傾向にあることが示されており、さらに発達段階に応じてメンタルヘルスや自尊感情等との関係性を検証することで、生活習慣形成のための健康教育について検討する必要性が示唆された。

5. 結論

本研究は、A大学附属学校園における小学校、中学校の子ども、及び幼稚園、特別支援学校の保護者、合計885名を対象に自記式質問紙調査により、生活習慣の現状について明らかにした。その結果、以下の知見が得られた。

1. 朝食摂取や食事の残渣においては、小学校また特別支援学校では学部の段階が進むにつれて、より望ましい生活習慣が形成されていた。しかし、食事、睡眠、運動の習慣において中学校3年生が望ましくない傾向にあることが示された。
2. メディアにかかわる習慣では、インターネット、携帯のメールの使用時間について中学校が最も高かった。
3. 家族や地域とかかわる習慣は、幼稚園でのかかわりが最も高く、小学校、中学校へと学校の段階が進むにつれて低下しているが、特別支援学校においては学部の段階が進むにつれて高いことがあげられた。

これらのことから、生活習慣の形成について発達段階を考慮し、メンタルヘルスや自尊感情と

の関連をさらに検討することで、生活習慣形成のための健康教育を工夫する必要性が示唆された。

文献

- 会退 友美, 市川 三紗, 赤松 利恵: 幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連, 栄養学雑誌 69(6), 304-311, 2011
- 赤利 吉弘, 内藤 義彦: 小学校高学年の児童における間食頻度と生活習慣・食生活との関連, 日本食育学会誌, 17-24, 2016
- 赤澤 淳子, 後藤 智子: 小学生における基本的な生活習慣が自己統制および向社会的行動に及ぼす影響, 仁愛大学研究紀要. 人間学部篇 12, 1-12, 2014
- 藤井 千恵, 古田 真司, 榊原 久孝: 家庭・学校・地域連携による児童生徒の生活習慣病予防活動の試み, 日本公衆衛生雑誌 51(9), 790-797, 2004
- 橋本 和幸, 三沢 元彦: 小学生の睡眠習慣および食事習慣と学力との関連・小学生の睡眠・食事習慣と学力の関連, 了徳寺大学研究紀要 (6), 37-50, 2012
- 星野 亜由美, 山田 麻子, 田辺 里枝子 他: 中学生における食習慣・生活習慣, および骨量の学年比較, 日本家政学会誌, 68(12), 695-703, 2017
- 徐 広孝, 小澤 治夫, 山下 大輔 他: ニューメディアが中学生及び高校生の生活習慣に及ぼす影響とその二次的影響について, 東海大学紀要 体育学部 (39), 19-27, 2009
- 角谷 詩織: 小学校高学年における学校外での生活習慣の実態: 性別・学年別の比較から, 上越教育大学研究紀要 28, 41-53, 2009
- 笠原 清次, 西岡 伸紀: 自尊感情, 社会的スキル, コーピングスキル, 生活習慣の関連性: 小学校高学年児童対象の質問紙調査より, 兵庫教育大学学校教育学研究 28, 73-79, 2015
- 木林 悦子: 小中高年生における断面的な食・生活習慣の比較, 学校保健研究, 6 (3), 208-218, 2014
- 松平 宗之, 高井 和夫: 子どもの運動意欲を支える心理社会的要因, 文教大学教育学部紀要 44, 129-142, 2010
- 中堀 伸枝, 関根 道和, 山田 正明 他: 子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連: 文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から, 日本公衆衛生雑誌, 63, 4, 190-201, 2016
- 中野 貴博, 春日 晃章, 村瀬 智彦: 生活習慣および体力との関係を考慮した幼児における適切な身体活動量の検討, 発育発達研究, 46, 49-58, 2010
- 中島 寿宏, 木本 理可, 高瀬 淳也: 幼稚園における幼児の身体活動の特徴と傾向: 小学校1年生の生活習慣との比較から, 藤女子大学人間生活学部紀要, (55), 131-136, 2018
- 西村 滋美, 金子 祥子, 三宅 有 他: 特別支援学校における歯と口の健康づくり—学校歯科医としての関わり方—, 小児歯科学雑誌, 46(2), 260, 2008
- 日本学校保健会: 平成24年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告, 2014
- 野々上 敬子, 平松 清志, 稲森 義雄: 中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究—岡山市内A中学校生徒を対象として, 学校保健研究 50(1), 5-17, 2008
- 岡村 佳代子, 草川 恵子, 中田 紋子 他: 小学校高学年児童の生活リズムと朝食摂取との関連性, 大阪教育大学紀要 2 社会科学・生活科学 57(2), 37-47, 2009
- 辻本 洋子, 奥田 豊子: 小学生の食生活と健康状態や学習態度との関連性, 大阪教育大学紀要 2 社会科学・生活科学 58(1), 15-26, 2009
- 山田 英明, 河田 哲典, 門田 新一郎: 中学生の朝食摂取と生活習慣に関する健康意識・知識・態度, 健康状況との関連, 栄養学雑誌, 67, 5, 270-278, 2009
- 横山 公通, 宮崎 康文, 水田 嘉美, 松木 秀明, 岡崎 勲: 中学生の自覚症状と生活習慣に関する研究, 日本公衆衛生雑誌, 53, 7, 471-479, 2006

(2019年3月27日提出)

(2019年4月19日受理)

Present status of lifestyle habits in preschool children:

Examination from the viewpoint of attached school

NAKASHITA, Tomiko

School Health Science Course, Faculty of Education, Saitama University

SATO, Hiroko

Saitama City Nisshin Elementary School,

OZAWA, Maki

Saitama University Faculty of Education affiliated kindergarten

FUJITA, Tetsuko

Niiza City Noji Elementary School

ISHIYAMA, Yukari

Saitama University Faculty of Education Attached Elementary School

NAGAHAMA, Michiko

Saitama University Faculty of Education Attached Junior High School

OYAMA, Yoko

Saitama Prefectural Ageo Kasanogi Special Support School

Abstract

The purpose of this study was to clarify the current status of lifestyle habits in early childhood and children with regard to sleep, diet, exercise, lifestyle habits related to the media, and habits involving families and communities. The subjects were a self-administered questionnaire survey of 27 items of lifestyles for a total of 885 students at primary school, junior high school students, and kindergartens and special support schools at A university attached school garden. Analysis was tabulated by each school, and elementary school and junior high school were compared and considered the school year. Result, 1. With regard to breakfast intake and meal residues, more favorable lifestyles were formed at the school and special needs schools as the undergraduate level progressed. However, it was shown that third-grade students tend to be undesirable in eating, sleeping, and exercising habits. 2. In the media-related habits, junior high school was the highest for Internet and mobile email usage time. 3. Habits related to the family and the community are the highest in kindergarten, and decrease as the stage of primary and secondary schools progress, but in special support schools it is higher as the stage of the academic progress. From these facts, it was suggested that health education for lifestyle formation should be devised by considering the developmental stage of lifestyle formation and further examining the relationship with mental health and self-esteem.

keywords: kindergarten, elementary school. Junior high school, special support school, lifestyle