

寝る子は育つというけれど・・・

睡眠って本当に大切なんですか？ それなら、どれくらい寝るといいの？

子どものタブレット PC を使った生活アンケート調査

～生活習慣と学習成果の結果から～

1 はじめに

平成 29 年度全国体力・運動習慣調査により本校 6 年生男子の「メディア使用量の多さ」、「睡眠に対する意識の低さ」が明らかとなりました。以来、子どもたちの生活習慣が乱れているのではないかと気になり、本校児童の生活実態を探ってみました。5・6 年生を対象にした生活アンケートです。

この生活アンケートは朝学習で使用しているタブレット PC を活用します。前日から当日にかけての生活習慣と朝学習をする当日の学習成果との関係を調査するのです。

今回は 5 年生の調査結果と分析を紹介します。

2 方法

調査をするのは、算数タイム（各クラス週 1 回、8：20～8：35）です。

5 年生（111 名）が、タブレット PC への直接入力を行います。

ソフトは生活アンケートには Google フォームを、算数ドリルにはベネッセ・ミライシードを使用しました。

調査項目は生活習慣 5 項目（寝た時間帯、起きた時間帯、目覚め、ゲームの使用時間、朝食の摂取）、学習成果は算数ドリルの正答率 1 項目です。

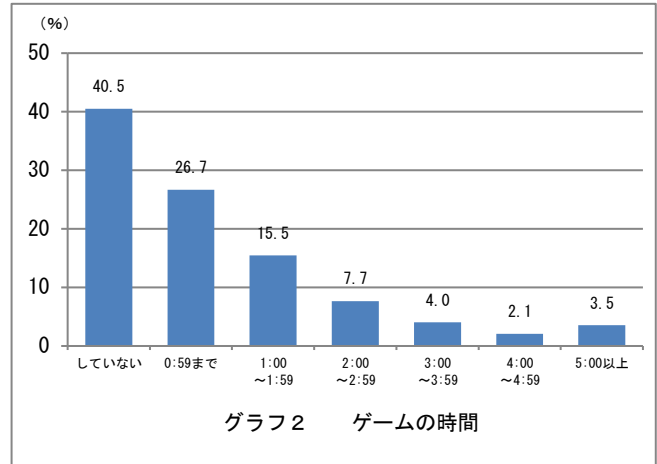
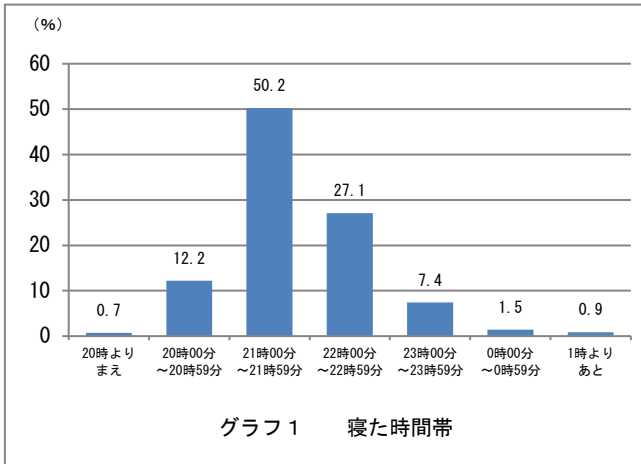
分析は、生活習慣と学習成果について t 検定、生活習慣は χ^2 検定を行いました。

3 結果

生活アンケートは H30.6 月～H31.3 月まで、のべ 44 回の実施で、1240 人分の回答です。

（※R1 年度は調査対象を 4 年生以上に広げ、タブレットを活用しデータを蓄積しています。）

寝た時間帯は 21：00～21：59 が 623 人（50.2% グラフ 1）、起きた時間帯は 6：00～6：59 が 918 人（74.0%）、睡眠時間は 9 時間寝ている人が 572 人（46.1%）、ゲームはしていない人が 502 人（40.5% グラフ 2）で一番多かった。目覚めは 892 人（71.9%）がすっきり目覚めていることがわかった。朝食はほとんどの人が食べて登校していた（1200 人 96.8%）。

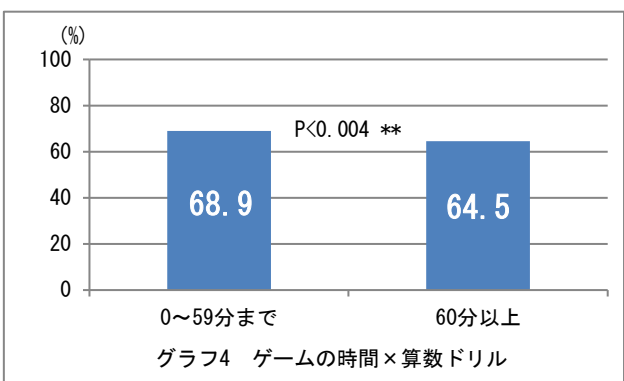
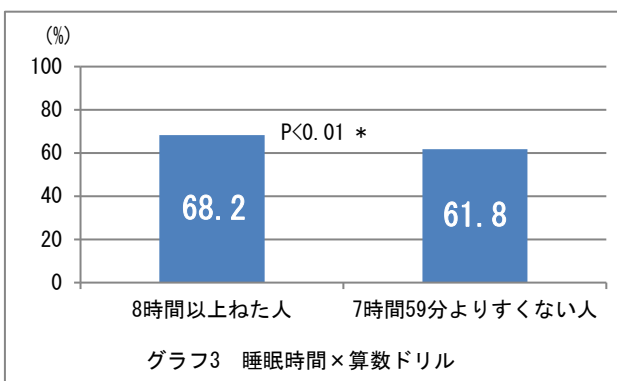


気になる「生活習慣と学習成果の関係」について

就寝時間が21:59までに寝た人が22:00以降に寝た人より4.1ポイント正答率が高いです。(p<.006)。起床時間は6:59までにおきた人が7:00よりあとに起きた人より6.2ポイント正答率は高くなりました。(p<.007)。睡眠時間は8時間以上寝た人が7時間59分までの人より6.4ポイント正答率は高かった(p<.01 グラフ3)。ゲームの時間は60分未満の人が60分以上の人より4.4ポイント正答率は高かった(p<.004 グラフ4)。なお、目覚めと朝食の摂取には正答率の差はなかった。

ということと…

生活習慣と学習成果との関係は、夜は22:00までに寝る、朝は7:00までに起きる、睡眠は8時間以上とる、ゲームは60分以上しないことが、翌日の学習成果を高めると言える結果となりました。



生活習慣については、ゲームの時間と就寝時間、睡眠時間、目覚めとの間においてそれぞれ有意差がみられ(表1-1～1-3)、目覚めは就寝時間、睡眠時間、起床時間との間においてそれぞれ有意差がみられました(表2-1～2-3)。

生活習慣からは、ゲームを 60 分以上すると就寝時間、睡眠時間、目覚めに関係があることがわかり、就寝時間や睡眠時間、起床時間などは目覚めに関係があることがわかりました。

	ゲームの時間				p 値
	0~59 分まで		60 分以上		
	n	%	n	%	
就寝時間					
21:59 までにねた	567	68.0	216	53.0	0.000
22:00 より遅い	266	31.9	191	46.9	
χ^2 検定 n=1240 (0~59 分まで n=833 60 分以上 n=407)					

	ゲームの時間				p 値
	0~59 分まで		60 分以上		
	n	%	n	%	
睡眠時間					
8 時間より多い	539	64.7	213	52.3	0.000
7 時間 59 分より少ない	294	35.3	194	47.7	
χ^2 検定 n=1240 (0~59 分まで n=833 60 分以上 n=407)					

	ゲームの時間				p 値
	0~59 分まで		60 分以上		
	n	%	n	%	
目覚め					
すっきりおきた	615	73.8	277	68.1	0.000
おきにくかった・調子悪い	218	26.2	130	31.9	
χ^2 検定 n=1240 (0~59 分まで n=833 60 分以上 n=407)					

	目覚め				p 値
	すっきり起きた		おきにくかった・調子悪い		
	n	%	n	%	
就寝時間					
21:59 までにねた	567	68.0	216	53.0	0.000
22:00 より遅い	266	31.9	191	46.9	
χ^2 検定 n=1240 (すっきり起きた n=892 おきにくかった・起きてても調子悪い n=348)					

	目覚め				p 値
	すっきり起きた		おきにくかった・調子悪い		
	n	%	n	%	
睡眠時間					
8 時間より多い	793	88.9	300	86.2	0.000
7 時間 59 分より少ない	99	11.1	48	13.8	
χ^2 検定 n=1240 (すっきり起きた n=892 おきにくかった・起きてても調子悪い n=348)					

	目覚め				p 値
	すっきり起きた		おきにくかった・調子悪い		
	n	%	n	%	
起床時間					
6:59 までに起きた	818	91.7	273	78.4	0.000
7:00 よりあとに起きた	74	8.3	75	21.6	
χ^2 検定 n=1240 (すっきり起きた n=892 おきにくかった・起きてても調子悪い n=348)					

4 まとめ

ゲームの使用量や睡眠などの生活習慣は一部の子どもたちの乱れが目立っています。

夜は 22:00 までに寝ること、朝は 7:00 までに起きること、睡眠は 8 時間以上とること、ゲームは 60 分以上しないこと。

これらのことが、翌日の学習成果を高めたことから、前日から当日にかけての**生活習慣は、学習成果に影響を与える**ことが明らかとなりました。

さらに、**ゲームは 60 分以上すると子どもの生活習慣に影響があり、就寝時間や睡眠時間、起床時間は目覚めに影響がある**ことが見えてきました。

以上のことから、子どもたちの**生活習慣を見直すことが学力向上につながる**ということだと言えそうです。今回の学校保健委員会では、H30 年度の 5 年生を対象にした調査結果をもとに情報発信させていただきました。今年度 R1 年度は、4~6 年を対象にタブレットを活用した生活アンケートを実施し、データを蓄積しています。子どもも大人も、よりよい生活習慣への意識を高めていけるようにしていきましょう。