

# 児童生徒の望ましい 生活習慣や運動習慣の確立

ここでは、児童生徒質問紙調査の結果や体力合計点から、児童生徒の生活習慣と体力合計点等との関係に注目した。小・中学校ともに、令和4年度同様に適切な生活習慣を確立させている児童生徒のほうが、体力合計点が高い傾向にあった。ポイントは次のとおりである。

- Point 1 小・中学校男女ともに、**体力合計点総合評価D・E層よりA・B層の児童生徒の方が、より適切な生活習慣を確立している。**
- Point 2 小・中学校男女ともに、**適切な生活習慣を確立している児童生徒ほど、肥満度が「普通」の児童生徒の割合が高い。**
- Point 3 小・中学校男女ともに、**適切な生活習慣を確立している児童生徒ほど、適切な運動習慣を確立している割合が高い。**

## (1) 児童生徒質問紙調査の生活習慣に関わる各項目と体力合計点の関係

### ■ 児童生徒質問紙調査結果から見た本道の児童生徒における生活習慣の現状と課題についての分析

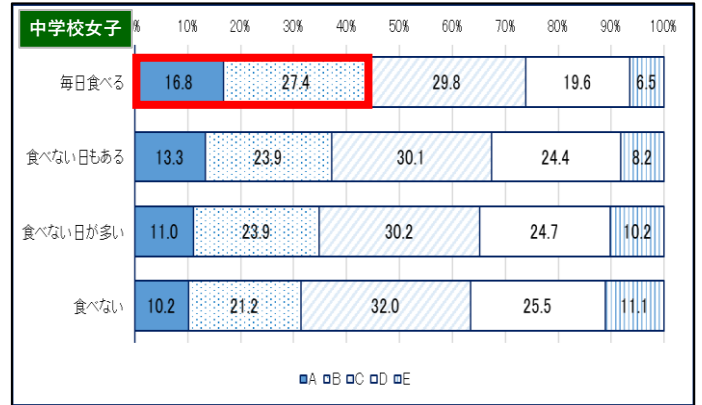
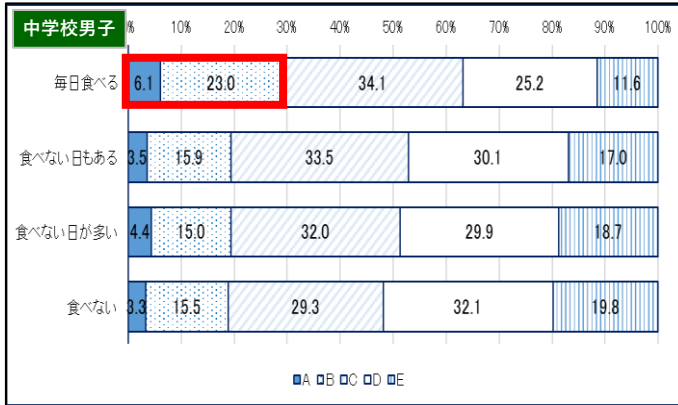
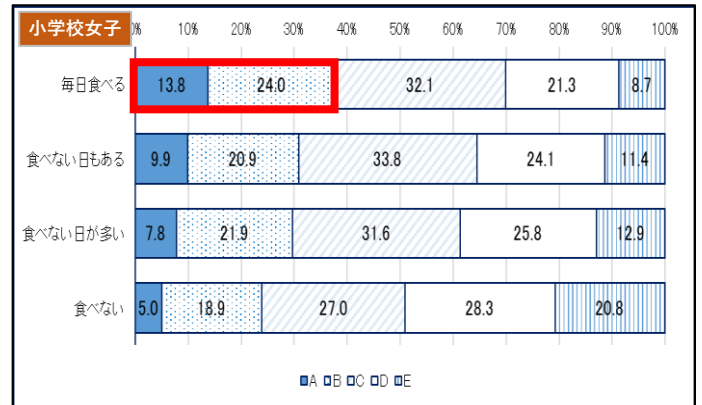
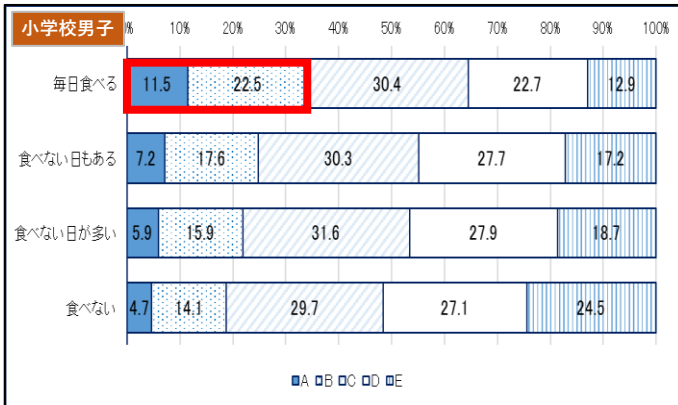
- 小・中学校ともに、**朝食を欠食する頻度が増加すると、体力合計点総合評価D・E群の割合が高くなる**（R4と同様）。
- 体力合計点総合評価A・B群の割合が高いのは、**小学校男女の睡眠時間が7～8時間の群、中学校男子の睡眠時間が8～9時間の群、中学校女子の睡眠時間が7～8時間の群**である。
- **小学校男女及び中学校女子**においては、平日の学習以外での画面の視聴時間が**1時間未満の群、中学校男子**においては、**1～2時間の群**を基準として、**視聴時間が増えるほど、体力合計点総合評価A・B群の割合が低くなる。**
- 小・中学校男女ともに、**運動時間が増加するにつれて、体力合計点総合評価A・B群の児童生徒の割合が高くなる**（R4と同様）。
- **小・中学校男子**においては、**1週間の体育の授業以外の運動時間が60分未満**である児童生徒の**80%前後**、**小・中学校女子**においては、**50～70%**が**体力合計点総合評価D・E群の児童生徒**である（R4と同様）。
- 小・中学校男女ともに、**適切な生活習慣（毎日朝食を食べる・視聴時間1時間未満（中学校女子は1～2時間））が確立されているほど、体力合計点総合評価A・B群の児童生徒の割合が高くなる。**

朝食の摂取状況においては、朝食を毎日食べている児童生徒ほど体力合計点が高いことから、朝食摂取が体力の維持・向上のための重要な要素の1つであると考えられる。

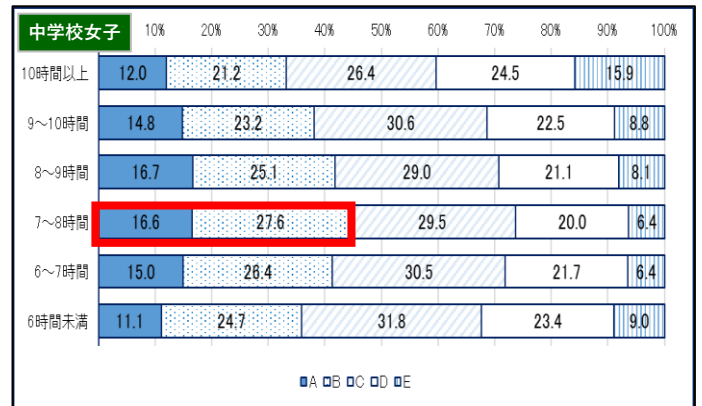
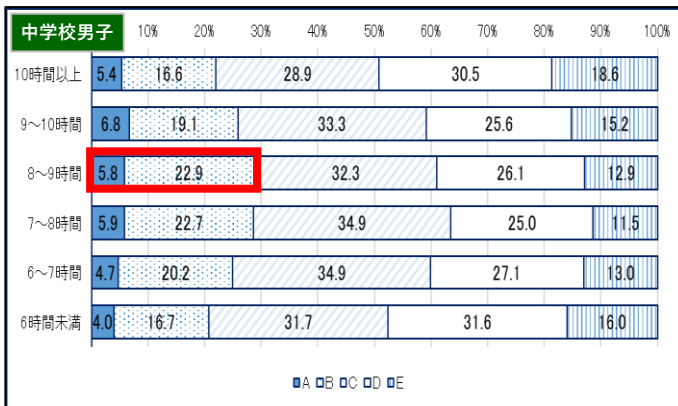
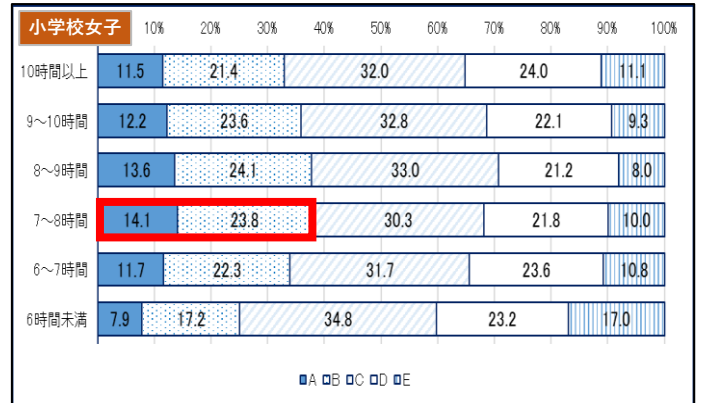
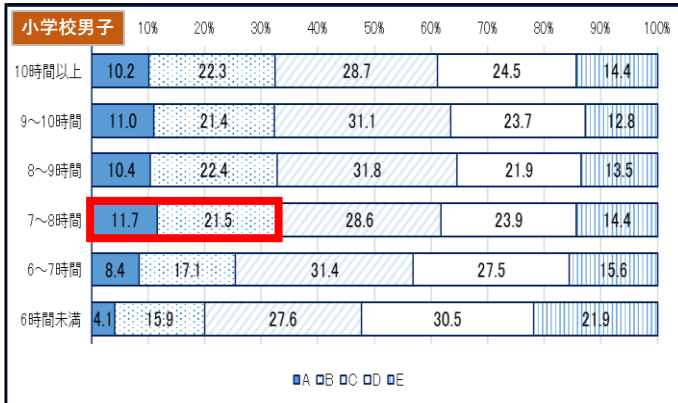
また、小・中学校男女ともに、平日の画面の視聴時間が長いほど、A・B群の児童生徒の割合が低いことから、平日の視聴時間を1時間前後に留める必要があると考えられる。

さらに、小・中学校男女ともに、1週間の運動時間が60分未満の児童生徒ほど、D・E群の割合が高いことから、適切な運動時間を確保する必要がある。

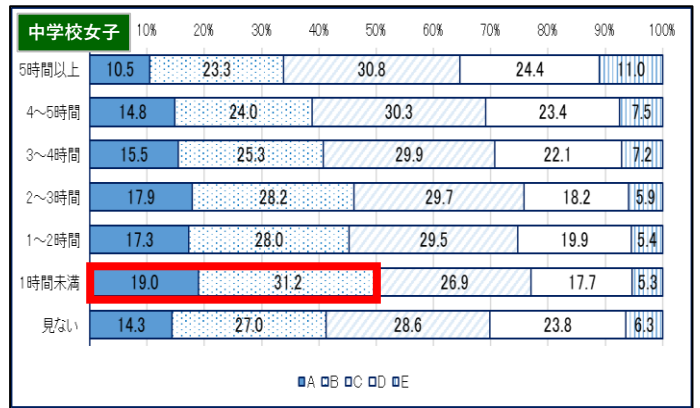
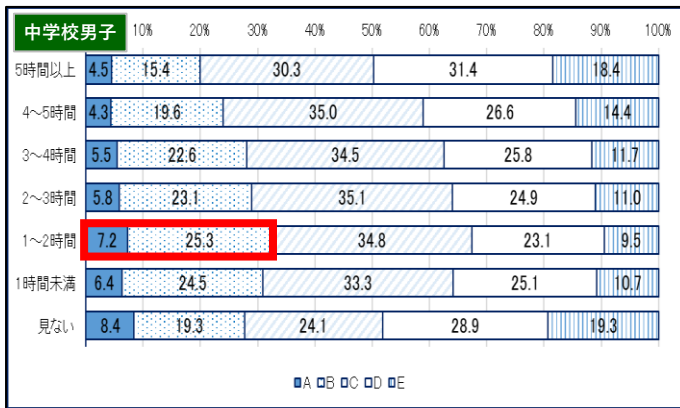
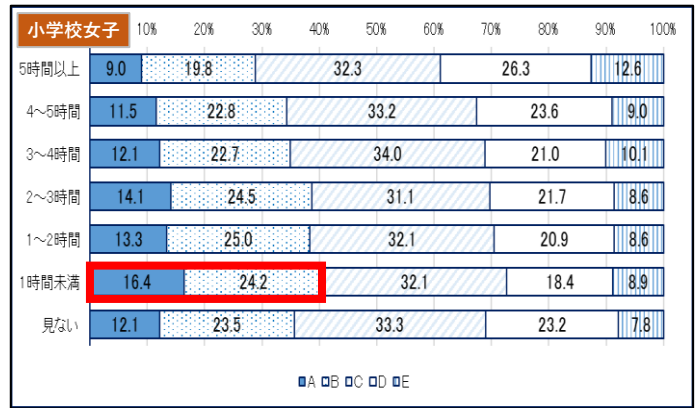
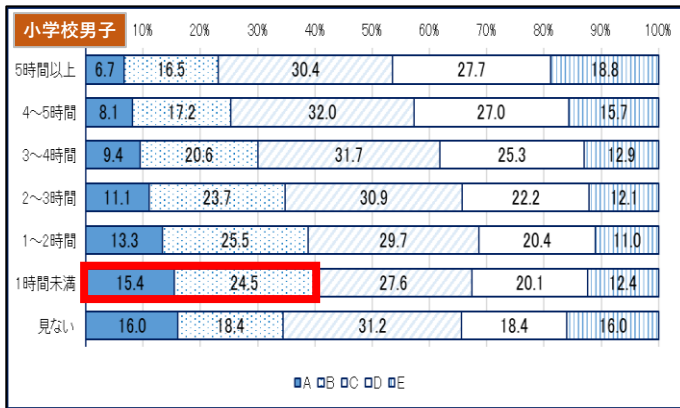
① 「朝食の状況」 × 「総合評価」



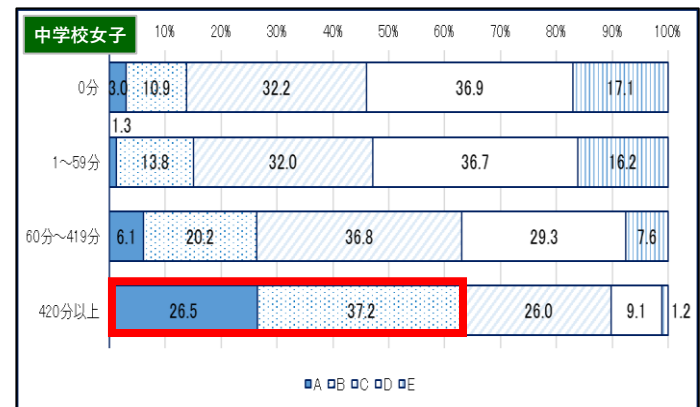
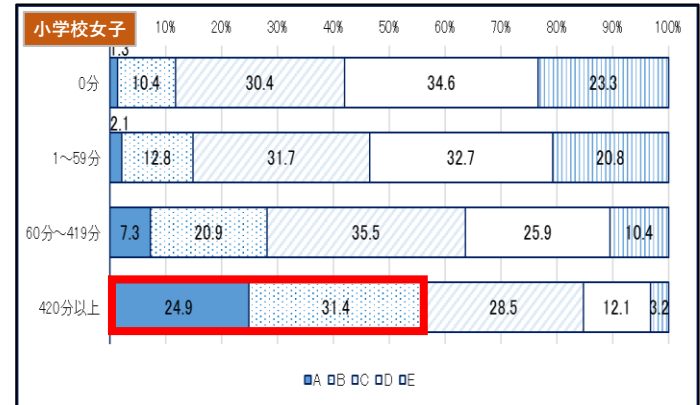
② 「睡眠の状況」 × 「総合評価」



③ 「学習以外でテレビやゲームの画面を見ている時間」 × 「総合評価」

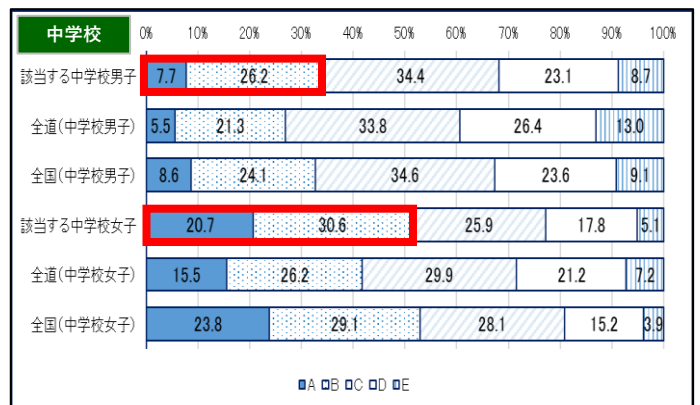
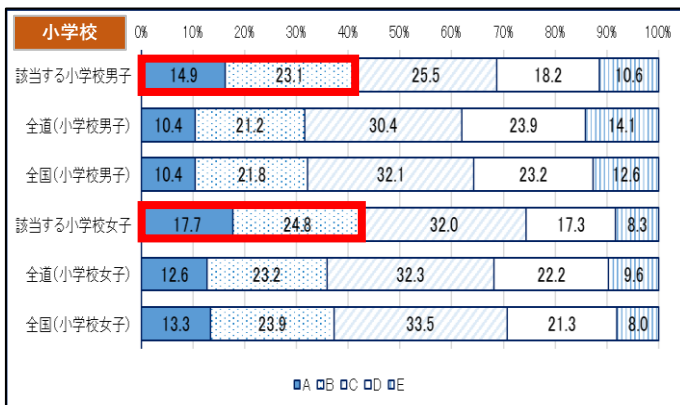


④ 「1週間の総運動時間」 × 「総合評価」



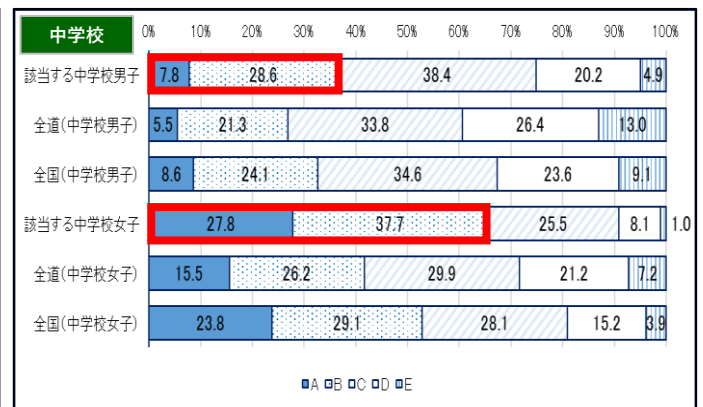
⑤ 『朝食を毎日食べる』 + 『平日に学習以外で画面を見ている時間が1時間未満（中学校男子は1～2時間）』 × 「総合評価」

※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値



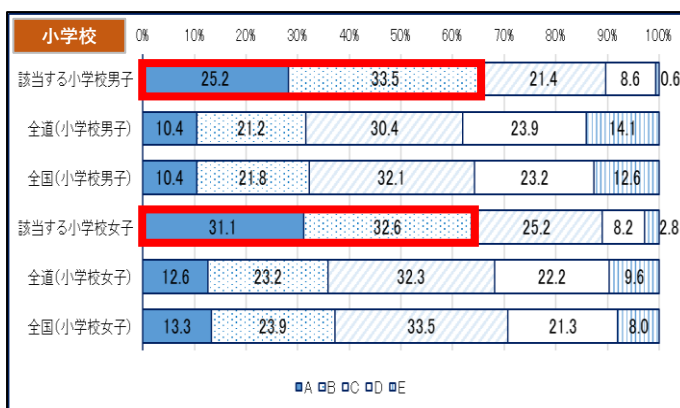
⑥ 『朝食を毎日食べる』 + 『睡眠時間が8～9時間（中学校女子は7～8時間）』 × 「総合評価」

※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値



⑦ 『平日に学習以外で画面を見ている時間が1時間未満（中学校男子は1～2時間）』 + 『1週間の総運動時間が420分以上』 × 「総合評価」

※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値



(2) 児童生徒質問紙調査の朝食の摂取状況に関わる項目と体力合計点等との関係

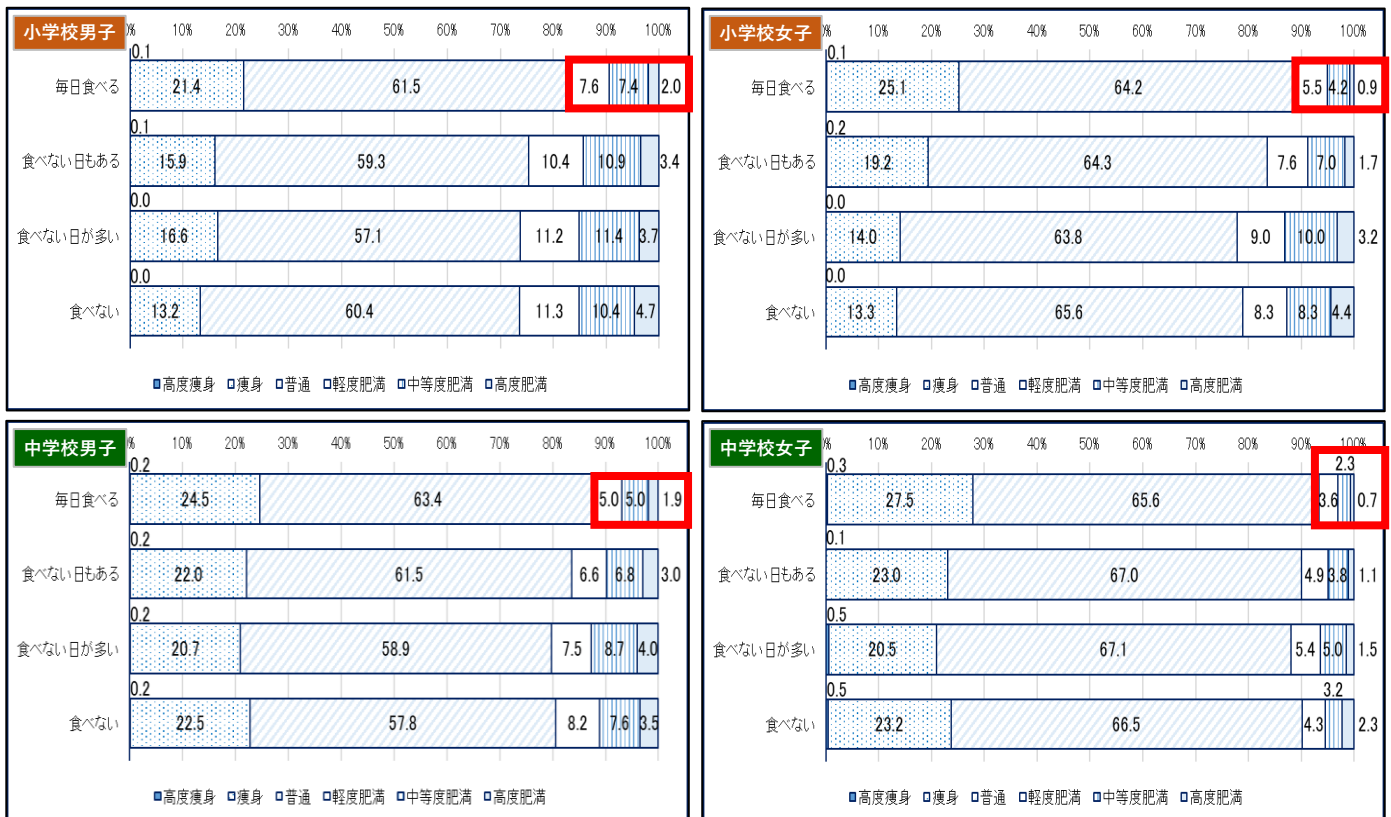
■ 児童生徒の朝食の摂取状況と体力合計点や体格、他の生活習慣に関わる項目との関係についての分析

- 小・中学校男女ともに、「朝食を毎日食べている」と回答している群が、肥満度における「肥満」（軽度・中等度・高度含む）の体格の児童生徒の割合が最も低い（R4と同様）。
- 小・中学校男女ともに、体格が「普通」の群における肥満度と体力合計点総合評価の関係では、「朝食を毎日食べている」と回答している群において、体力合計点総合評価A・B群の児童生徒の割合が最も高い（R4と同様）。
- 「朝食を毎日食べている」と回答している群では、小・中学校男女ともに、平日の学習以外における画面の視聴時間が「5時間以上」の児童生徒の割合が低く、「2時間未満」の児童生徒の割合が高い（R4と同様）。
- 「朝食を毎日食べている」と回答している群では、小・中学校男女ともに、1週間の運動時間が60分未満の児童生徒の割合が低い（R4と同様）。

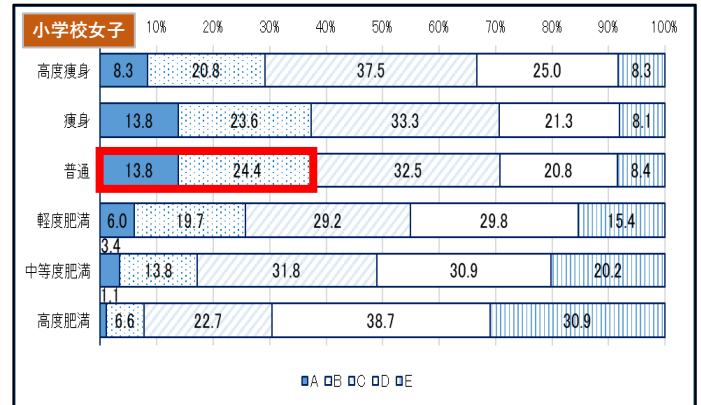
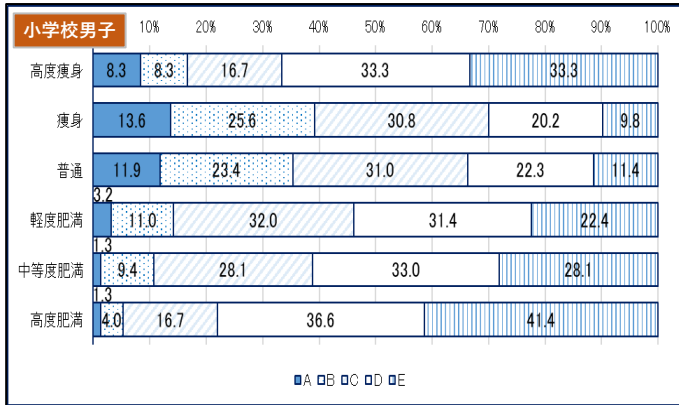
朝食を毎日食べる児童生徒は、「肥満」の割合が少なく、「普通」の体型が多く見られるとともに、体力合計点が高い傾向が見られることから、適切な時間における食事の摂取が体格はもとより、体力の向上にも影響を与えている要因の1つと考えられる。

また、朝食を毎日食べる児童生徒は、平日の学習以外における画面の視聴時間が少なく、体育の授業以外での1週間の運動時間が長い傾向にあることから、朝食の摂取が生活リズムや運動意欲にも影響を与えていると考えられる。

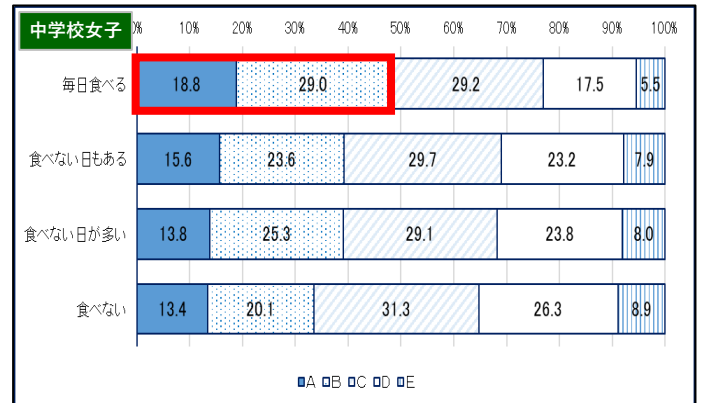
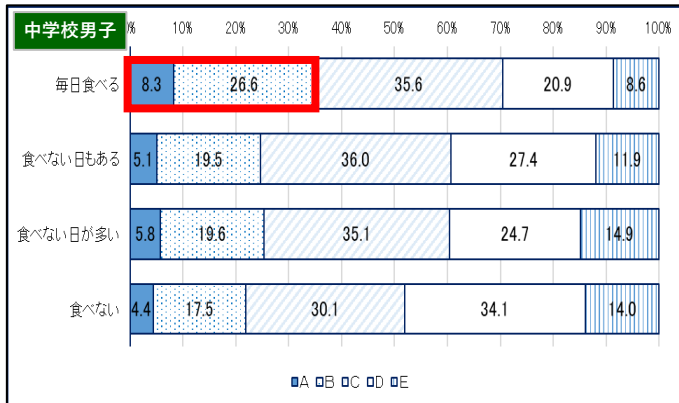
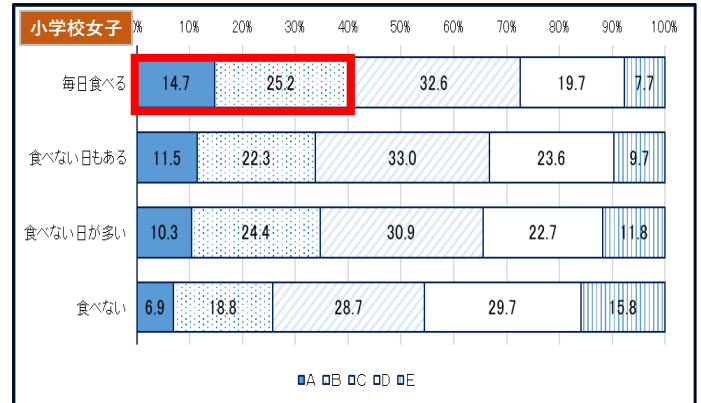
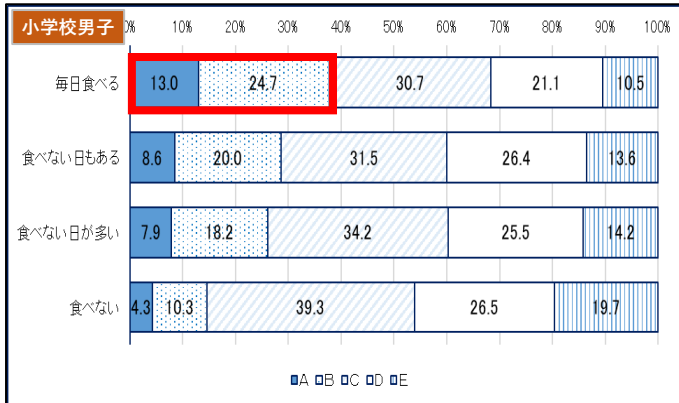
① 「朝食の状況」×「肥満・痩身」



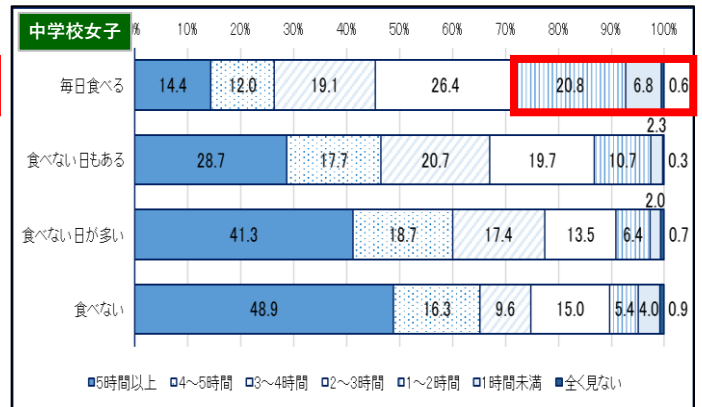
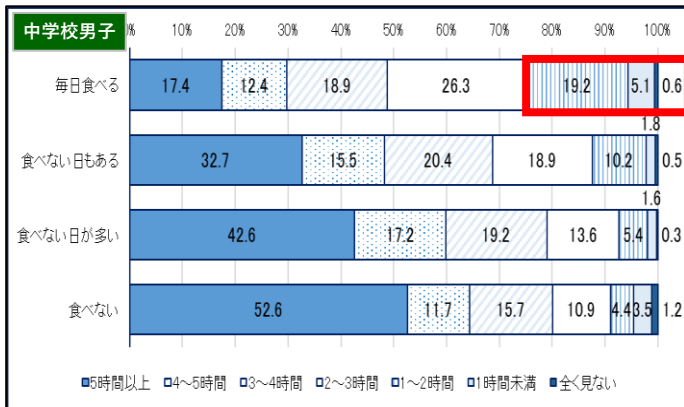
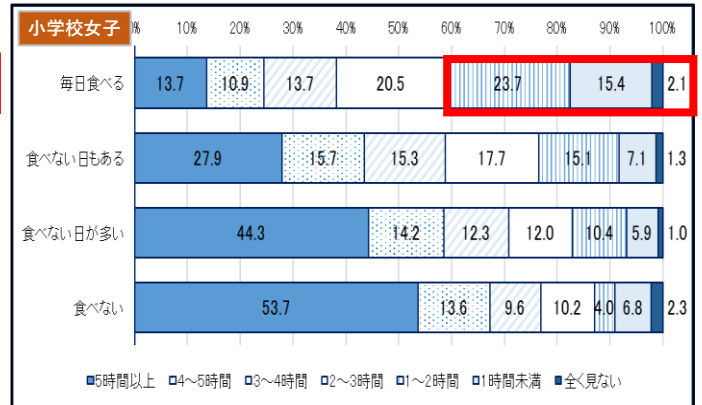
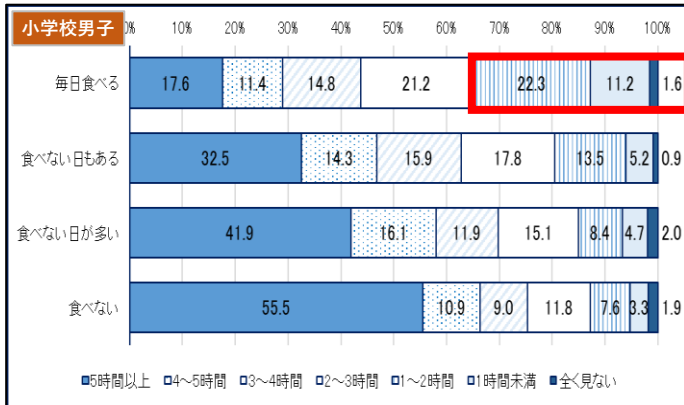
② 「肥満・痩身」 × 「総合評価」



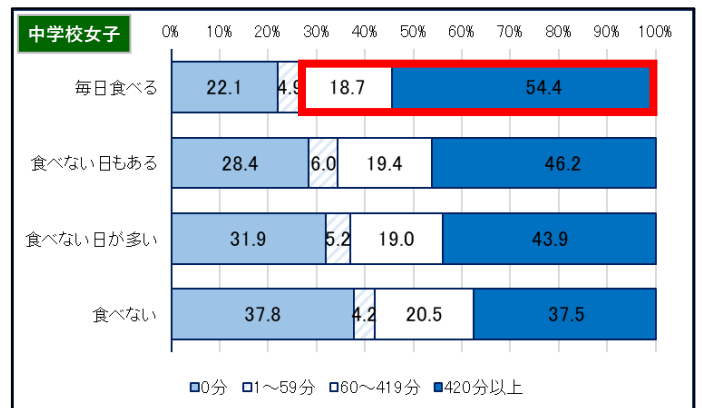
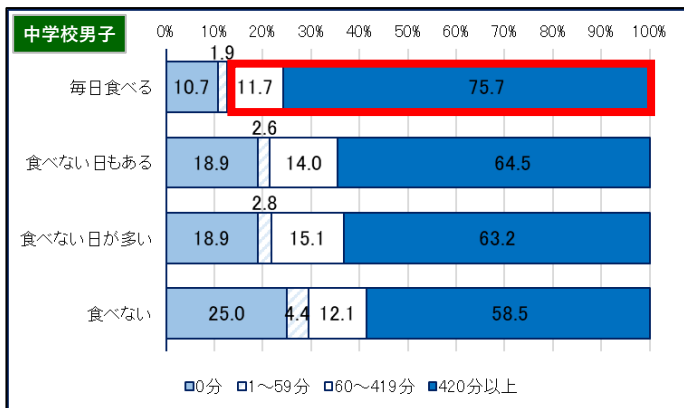
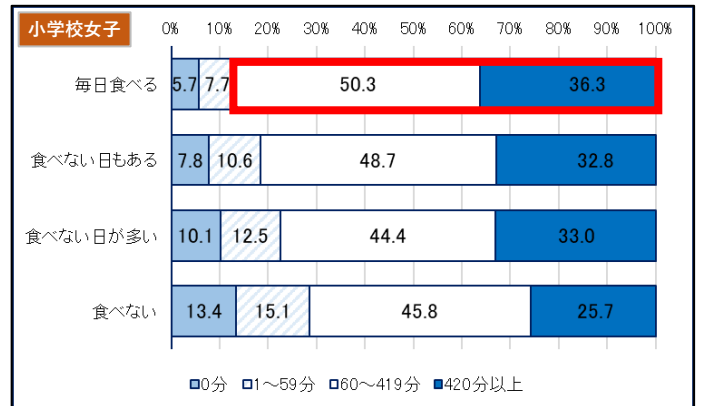
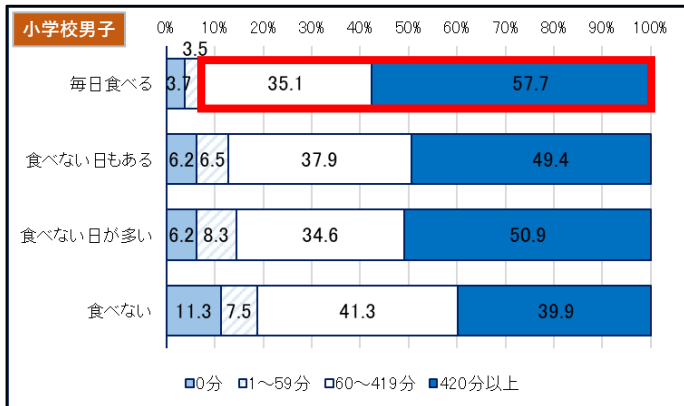
③ 「朝食の状況」 × 「総合評価」 ※肥満度が『普通』の児童生徒のみを抽出



④ 「朝食の状況」 × 「平日に学習以外で画面を見ている時間」



⑤ 「朝食の状況」 × 「1週間の総運動時間」



(3) 児童生徒質問紙調査の運動頻度に関わる項目と体力合計点等との関係

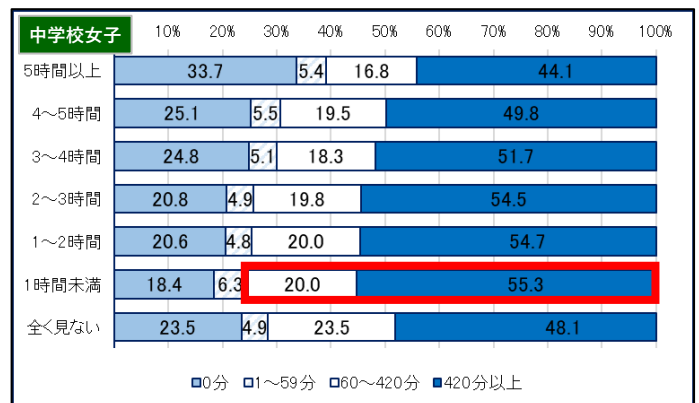
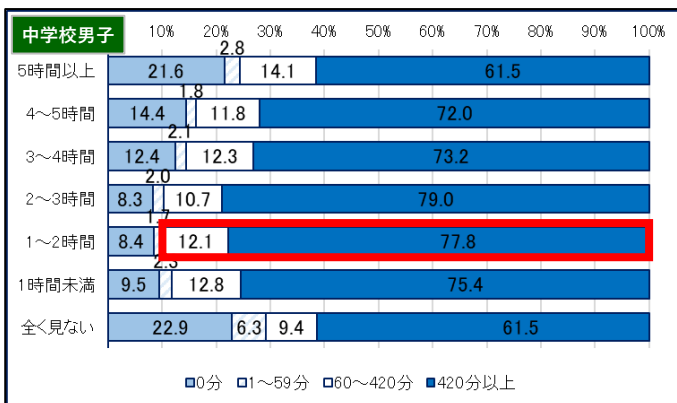
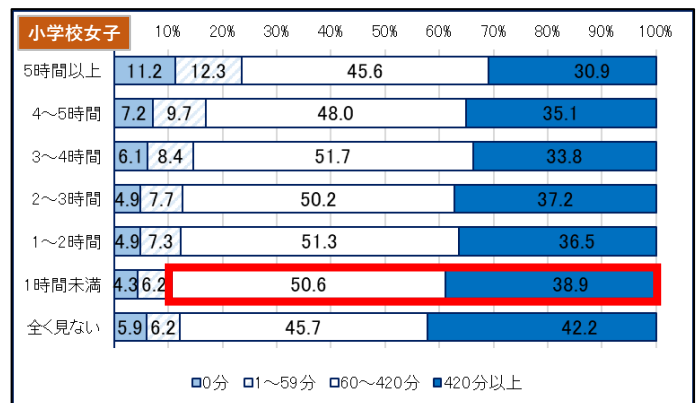
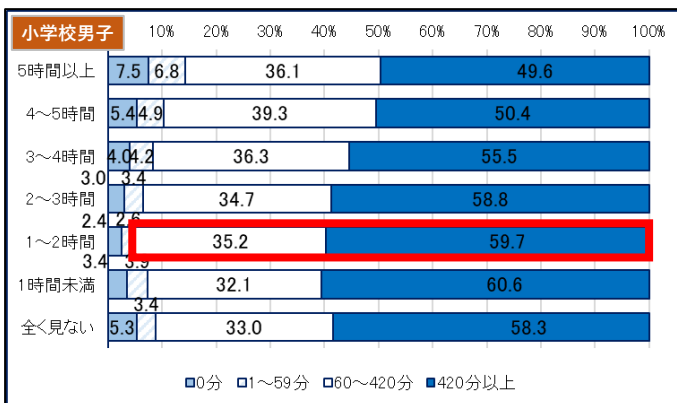
■ 児童生徒の運動時間と体力合計点や体格、他の生活習慣に関わる項目との関係についての分析

- 小・中学校男子では、平日の学習以外の画面の視聴時間が「1～2時間」、小・中学校女子では、「1時間未満」の群の児童生徒が、1週間の体育の授業以外の運動時間60分以上と回答している割合が最も高く、視聴時間が長くなるほどその割合は低くなる。
- 小・中学校男女ともに、1週間の体育の授業以外の運動時間「420分以上」と回答している児童生徒の割合が最も高いのは、肥満度が「普通」の児童生徒の群である。

平日の学習以外の画面の視聴時間が長くなると、1週間の運動時間が少なくなる傾向が見られることから、視聴時間を適切に管理する必要があると考える。

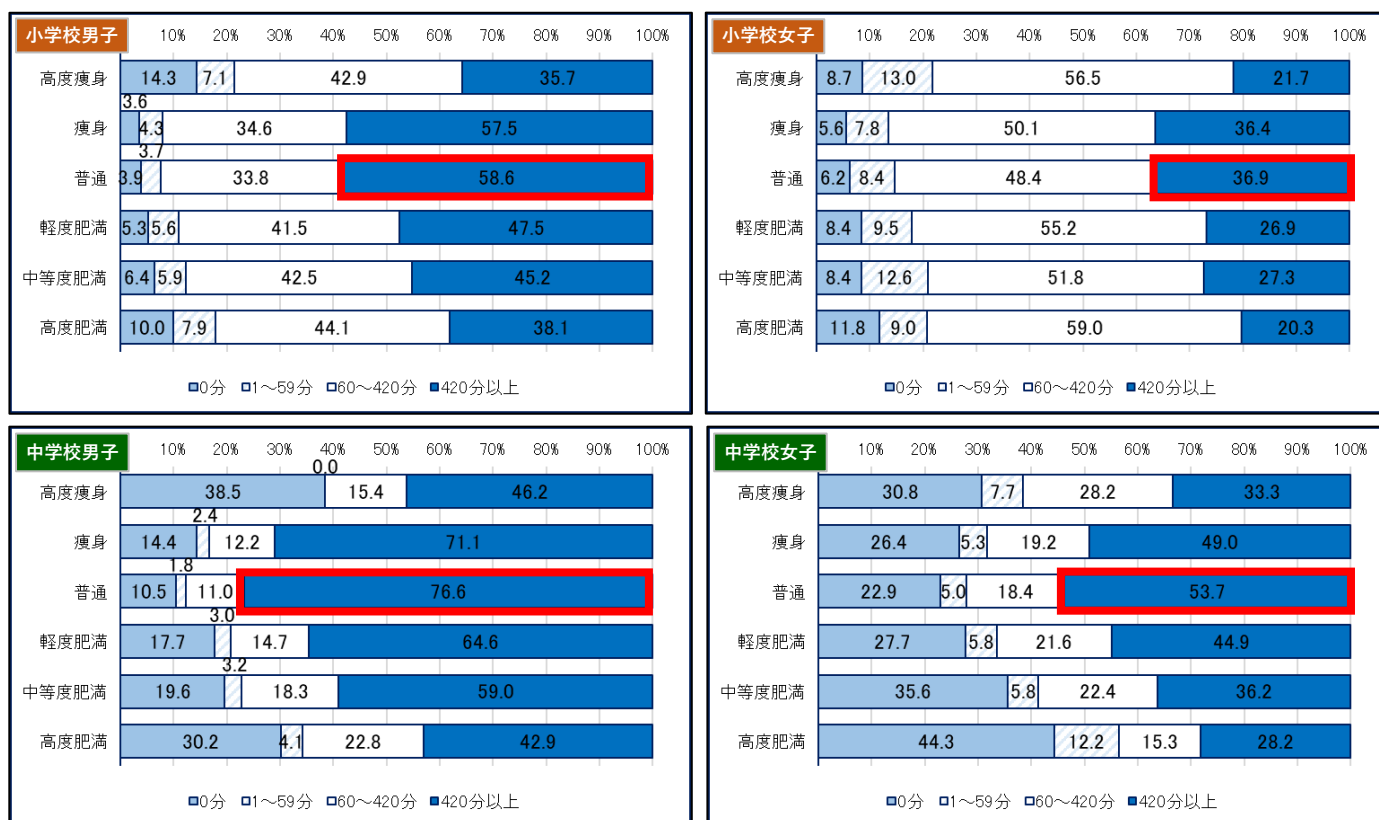
また、体育の授業以外の運動時間を適切に確保することが体格に影響していると考えられることから、適切な運動習慣を確立することが重要である。

① 「平日に学習以外で画面を見ている時間」 × 「1週間の総運動時間」





## ②「肥満・痩身」×「1週間の総運動時間」



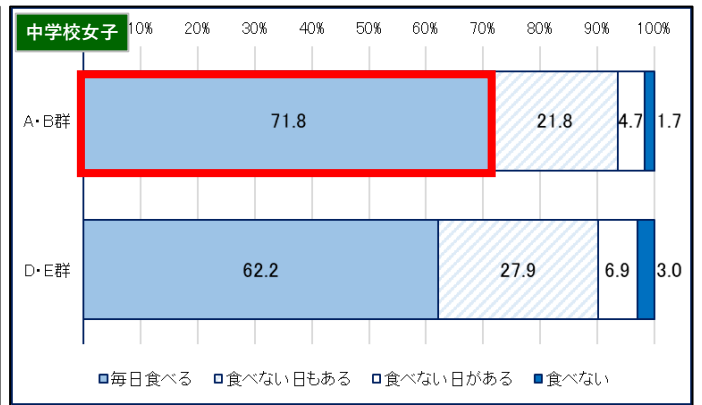
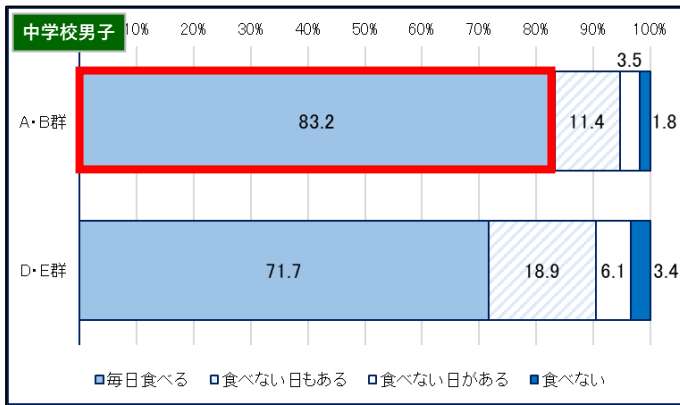
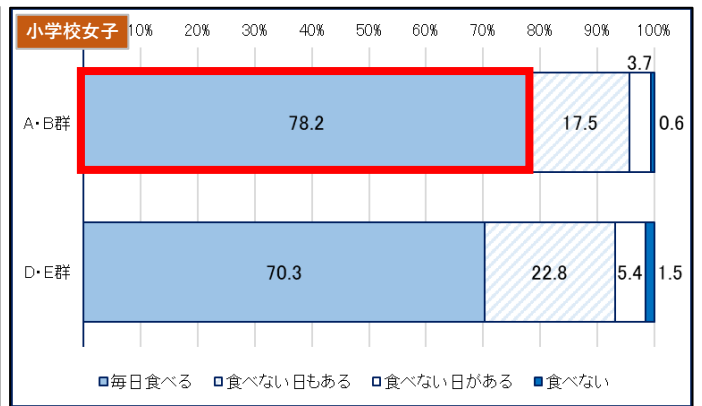
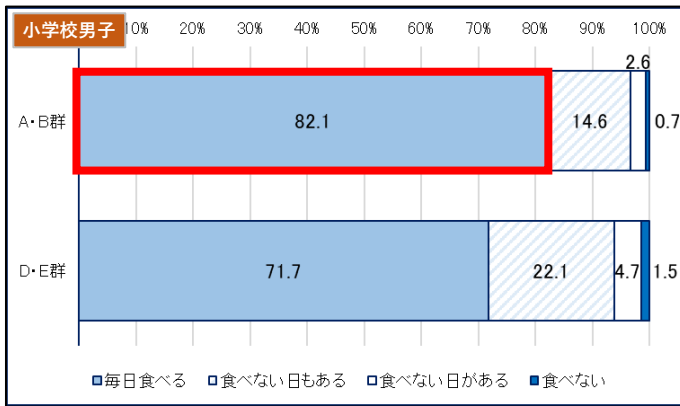
### (4) 体力合計点と児童生徒質問紙調査の比較

#### ■ 体力合計点総合評価 A・B群とD・E群の児童生徒質問紙調査結果の比較による体力と生活習慣の関係についての分析

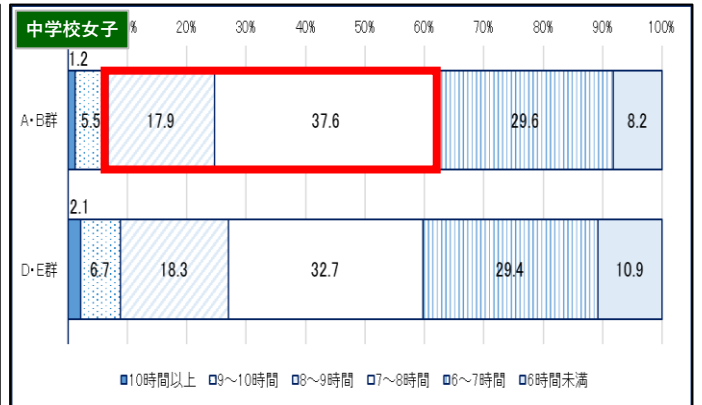
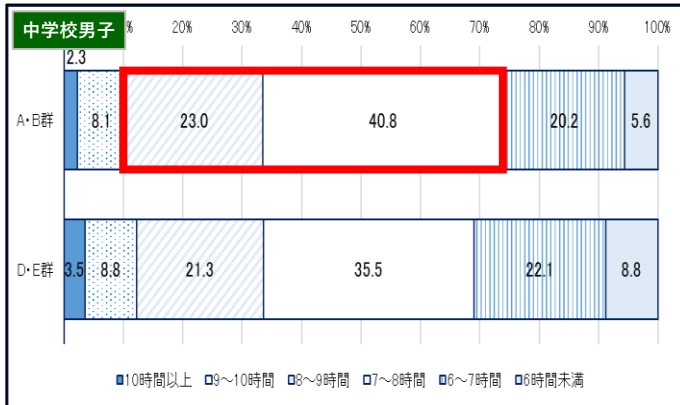
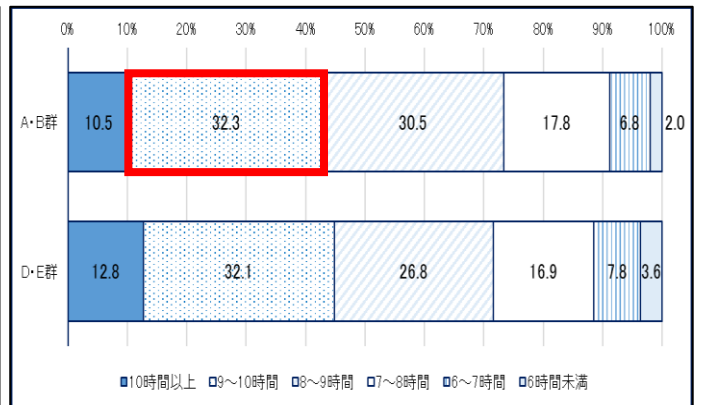
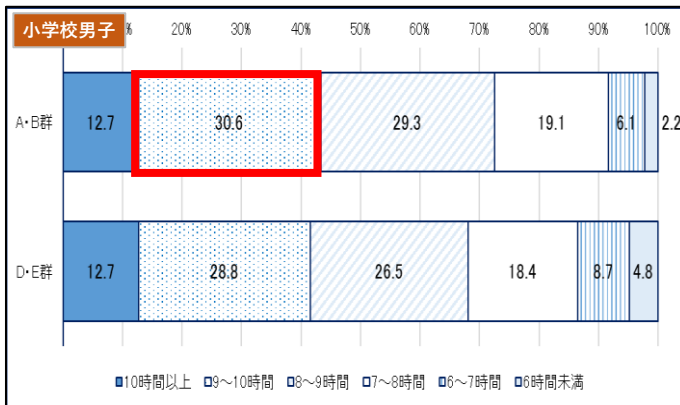
- 体力合計点総合評価 A・B群とD・E群の朝食の摂取状況を比較すると、A・B群のほうが「朝食を毎日食べる」と回答している児童生徒の割合が高い（R4と同様）。
- 小学校男女の睡眠時間「9～10時間」、中学校男女の睡眠時間「7～9時間」の群を比較すると、A・B群の方がD・E群より割合が高い。
- 体力合計点総合評価 A・B群とD・E群の平日の学習以外の画面の視聴時間を比較すると、中学校男子を除き、A・B群のほうが「2時間未満」と回答している児童生徒の割合が高い。
- 体力合計点総合評価 A・B群とD・E群の1週間の体育の授業以外の運動時間を比較すると、A・B群のほうが1週間の運動時間が「420分以上」と回答している児童生徒の割合が高く、「60分未満」と回答している児童生徒の割合が低い。

体力合計点の上位層及び下位層の児童生徒質問紙調査における生活習慣の各項目を比較すると、体力合計点の上位層のほうが、全ての項目において、適切な生活習慣に該当する回答をしていることから、体力を向上させるための1つの要因として、適切な生活習慣の確立が重要であると考えられる。

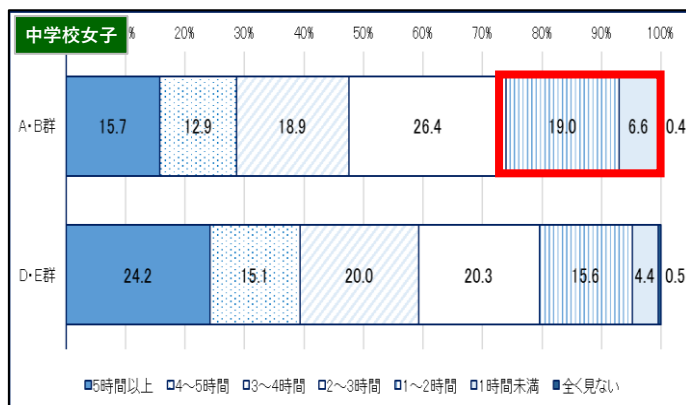
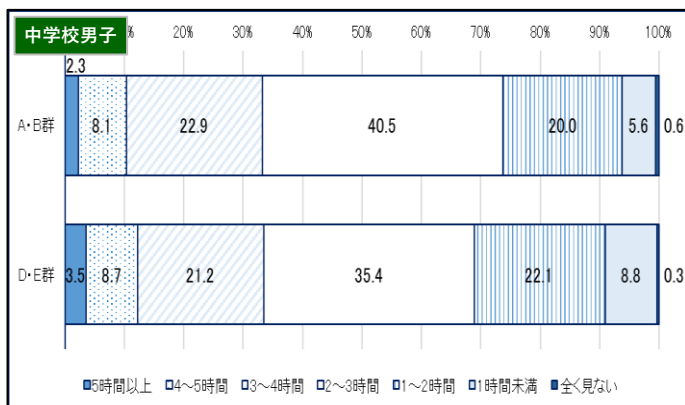
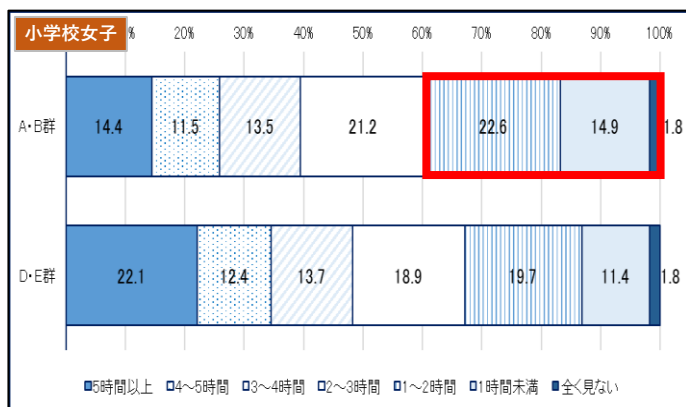
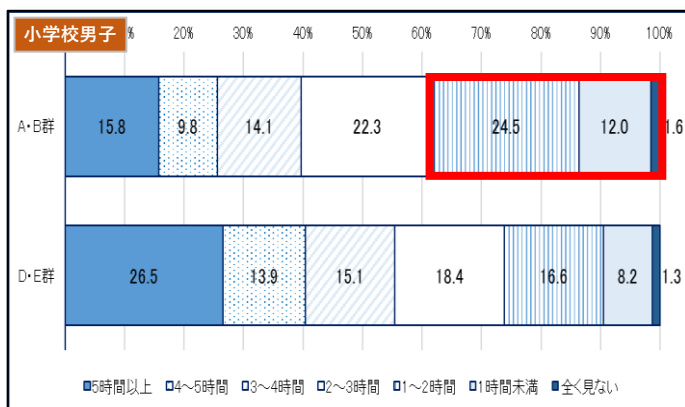
① 「総合評価（A・B群とD・E群）」 × 「朝食の状況」



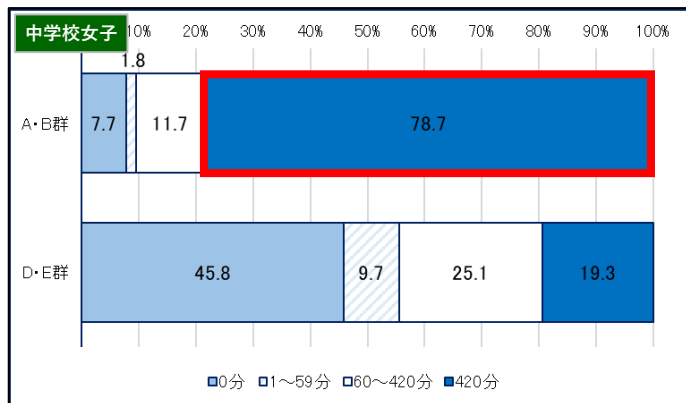
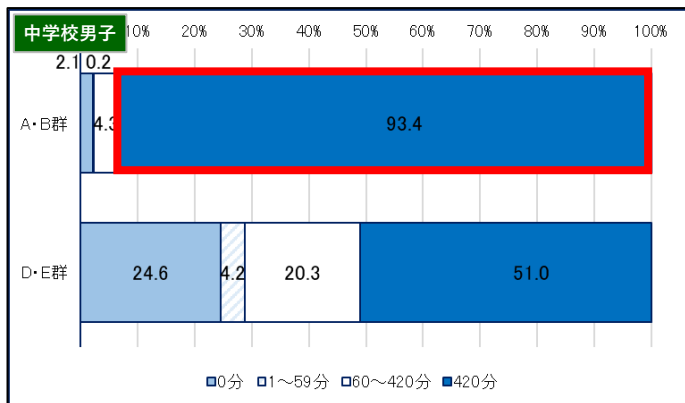
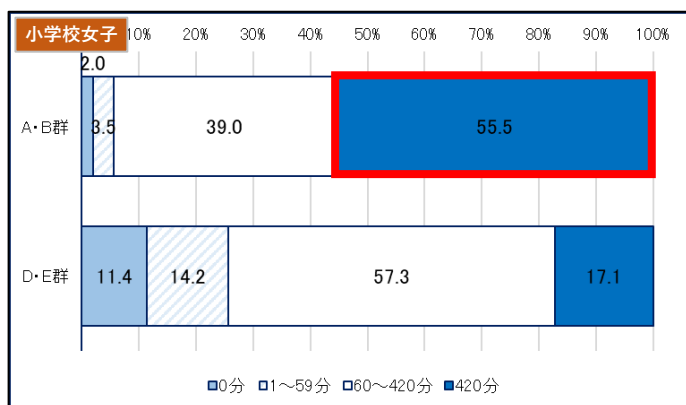
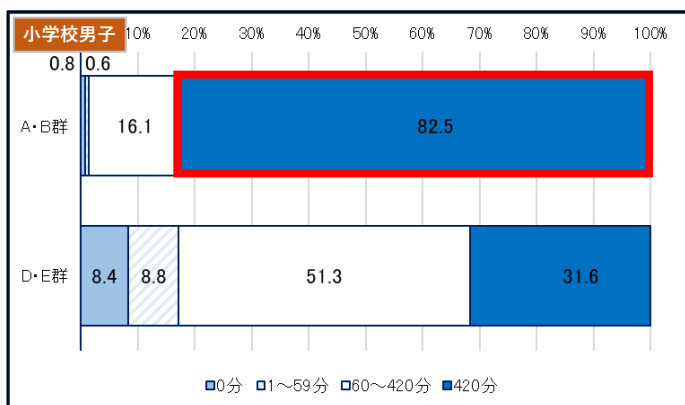
② 「総合評価（A・B群とD・E群）」 × 「睡眠の状況」



③ 「総合評価（A・B群とD・E群）」 × 「平日に学習以外で画面を見ている時間」



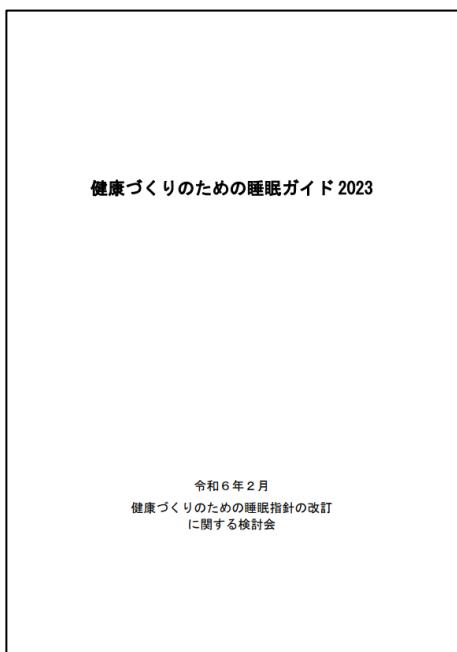
④ 「総合評価（A・B群とD・E群）」 × 「1週間の総運動時間」



# まとめ

令和5年度の国の報告書では、「児童生徒の基本的な生活習慣を見ると、朝食欠食やスクリーンタイムの増加傾向は依然として進んでおり、この傾向が続けば、体力・運動能力の発達のみならず健康的な生活に多大なる影響を与えることが危惧される」とされており、このことは、本道の結果において、より顕著にその傾向が出ている状況となっている。

本分析結果においても、適切な生活習慣の確立している児童生徒ほど体力合計点が高く、運動習慣が確立している。体力が「人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、『生きる力』を支える重要な要素である」（小・中学校学習指導要領解説総則編）ことを踏まえ、各学校においては、児童生徒に生活習慣に係る正しい知識を理解させたり、適切な生活習慣を意識付けたりするなど、基本的な生活習慣を確立するための組織的な取組を一層充実させていくとともに、学校と家庭の連携に加え、地域が一体となって子どもたちの生活習慣の改善と良好な運動習慣の形成に努めていかなければならない。



### 健康づくりのための睡眠ガイド2023

#### RECOMMENDATION 2

## こども版

**推奨事項**

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

### 1 睡眠時間の確保について

#### 睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク

- 睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること<sup>1)</sup>、抑うつ傾向が強くなること<sup>2)</sup>、学業成績が低下すること<sup>3)</sup>、幸福感や生活の質（QOL）が低下すること<sup>4)</sup>が報告されています（図1）。

図1 良い睡眠がこどもの心身に及ぼす影響（文庫1-4を参考に作成）

#### こどもの睡眠時間の目安

- 米国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保を推奨しています<sup>5)</sup>。これは、睡眠時間に関する疫学調査や生理研究に基づき、主要な睡眠研究者が各成長時期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています（図2）。
- 夜更かしなどの生活習慣に関連する睡眠不足を防止する観点から、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することを推奨します。

図2 こどもにおける年齢別の推奨睡眠時間（文庫7を参考に作成）

#### 各発達段階における睡眠時間確保の工夫

- 生まれてから乳幼児期、学童期、思春期、青年期と発達段階が進むに伴い、睡眠・覚醒リズムが劇的に変化すると同時に睡眠習慣も変化します<sup>6)</sup>。たとえば乳幼児期には昼寝をしますが、小学校上がる頃には昼寝の習慣は減ってきます。小学生は早寝・早起きが得意ですが、思春期・青年期には夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります<sup>7)</sup>。進級に伴い課外活動が増えたり、スマホを使うようになったりすることにより、生活習慣が大きく変化し、睡眠習慣にも影響することがあります。そのため、成長時期ごとに睡眠の課題や、良い睡眠をとるための工夫が異なります。
- 乳幼児期は、こどもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すといいでしょう。小学生以降は、早起き習慣を保つうえで、前述の推奨睡眠時間から逆算して、夜寝る時間を決めることをお勧めします。この時期から、夜寝床に入るタイミングを自ら調整するこどもが増えますが、友達との交流や遊びの時間について、十分な睡眠時間が確保できるように設定するよう親が援助することが望ましいでしょう。朝食を欠食しないことも、早寝・早起き習慣を保つ上では重要です（⇒「運動、食事等の生活習慣と睡眠について」参照）。