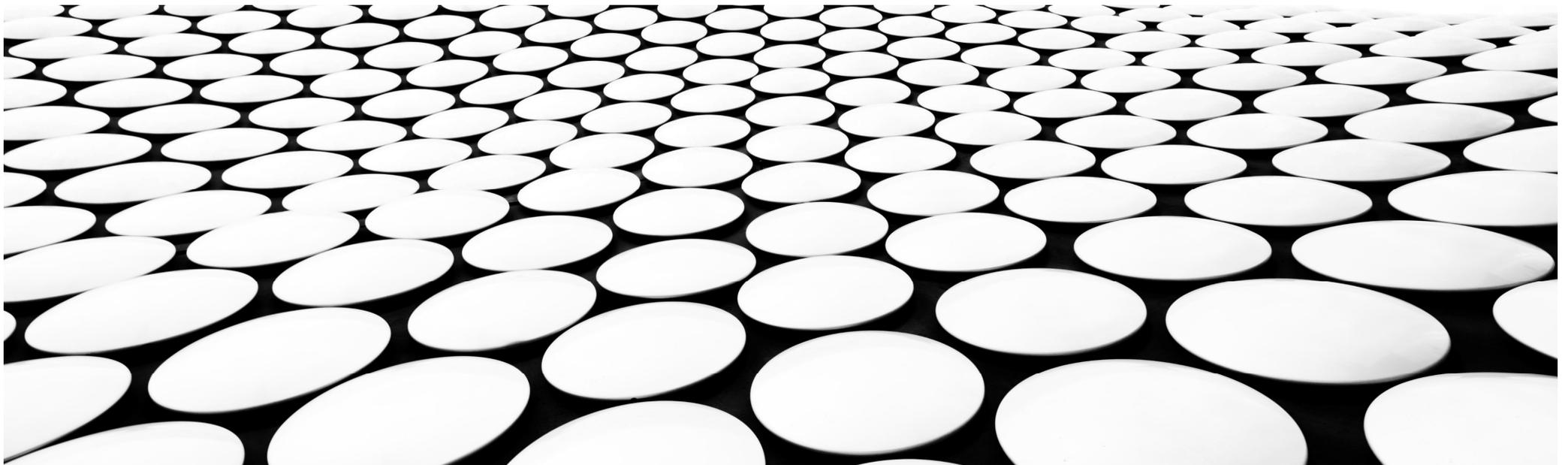


新型コロナウイルス感染症対策による休業中における 小学生の早寝早起きに関する研究

人間環境大学 看護学部 宮田 延実



文部科学省

「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について（通知）」

令和2年2月28日

- 各地の小中高校は一斉に臨時休業
- 不要不急の外出の自粛 「3密」状況の回避と

子どもたちの不安やストレス

新型コロナウイルス感染
家にこもらざるを得ない
級友とのコミュニケーション
勉強が遅れる

休業中の生活

生活時間にメリハリがなくなる
スマホやSNSを使ったゲーム時間の増加
心身の不調や不眠に悩む子ども

学校の指導 → 早寝・早起きにより
十分な睡眠と規則正しい生活を

早寝早起き 規則正しい生活

- 1日の始まりは就寝時であり、睡眠をしっかりとることは脳に栄養を与える(神川, 2017)
- 就寝時刻が早いほど統計学的に有意に睡眠, 生活, 成績がよくなる(橋本・三沢, 2017)
- 夜更かしは睡眠時間の減少につながる(神山, 2017)
- 不規則な生活は体内時計が乱れ, 「寝付けない」「起きられない」という悪循環を生む(福永, 2015)。
- 長期休業により生活が不規則になり, 布団に入ったが寝付けず, その結果, 睡眠不足に陥る子どもは少なくない(菊池2020)

-
- ※ 早寝早起きは、睡眠時間の確保と健康への波及効果があるとされている。
 - ※ 文部科学省は、基本的な生活習慣の確立を重視
「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会を設立(2014)

しかし、「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」との指摘も

- 早く寝たから早く起きるということではなく、早く起きた結果、早く寝られるようになる(遠藤,2017)
- 不規則な生活を元に戻すためには、体内時計を朝型にする観点から「早起き・早寝」から始める。健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営める(三島,2020)。

-
- 長期休業中に規則正しい生活をさせるために、早く寝て早く起きるという指導は、コロナ休業中でも妥当か。
 - コロナ休業中でも、早寝早起きの指導は、睡眠時間を確保するのに有効か

目 的

新型コロナウイルス感染症対策による休業中
子どもの様々な不安や症状との関係に視点を当てながら
早寝と早起きの関係についてのメカニズムを明らかにする

方 法

調査対象者および手続き

X県内のA小学校

第1学年～第6学年の児童（1年104名，2年80名，3年82名，4年109名，5年103名，6年95名）573名を対象

記名方式の「生活アンケート」と称して，休業中の早寝早起きと心身状態などに関する質問紙調査がA小学校の主体で行われた

管理職の指示により各担任が家庭に質問紙を配布して調査を実施し，後日の登校時に回収した。調査時期は2020年5月である

倫理的配慮

A小学校の調査目的は，新型コロナウイルス感染症の影響による児童の健康状態を把握し問題が生じている児童を早期発見する

質問項目はA小学校の生徒指導部が作成し，筆者はA小学校のスクールカウンセラーとして，担任教師がこの生活アンケートを基に全員面接を行った後，全校児童のアンケートを点検した。その後，管理職に対して，個人名を秘してデータを使用するという条件で研究に対しての使用許可を得た。

質問紙の内容及び分析方法

・早寝早起きに関する質問項目

「決まった時間に起きることができた」と「決まった時間に寝ることができた」の2項目
A小学校では、長期休業に向けての指導として、きまりよい生活を続けるために早寝早起きについて学年ごとに指導している。

「休校中、決まった時間に寝ることができましたか」、「休校中、決まった時間に起きることができましたか」という単純な表現で2項目が作成されていた。

「できた」を3点、「少しできた」を2点、「できなかった」を1点の3件法

・心身状態に関する項目

「最近のあなたの心と体はどれですか」と問い、「なかなか眠れない」「いらいらしたりかっとなったりする」「怖くて落ち着かない」「頭やおなかが痛くなることがある」「食欲がないことがある」「集中できない」「不安になる」の7項目で作成された。

「よくある」を3点、「ある」を2点、「少しある」を1点、「ない」を0点の4件法

・低学年（第1学年から第3学年）と高学年（第4学年から第6学年）に発達差があると考えて、すべての質問項目において、低学年高学年別に各平均値を求め、 t 検定による比較をした。

また、因子分解を使って因子抽出を行い、さらにそれらを基にしてパスモデルを構築して、因子間の関係について分析した。

表1 早寝早起きに関する項目の低学年と高学年の平均値

	低学年 265名	高学年 306名	全体 571名	
	平均(SD)	平均(SD)	平均(SD)	
決まった時間に 寝ることができた	1.76(0.72)	1.81(0.68)	1.79(0.70)	$t(569) = 0.88$
決まった時間に 起きることができた	1.76(0.72)	< 1.96(0.74)	1.87(0.74)	$t(569) = 3.24, p < .01$

「できた」を3点, 「少しできた」を2点, 「できなかった」を1点の3件法

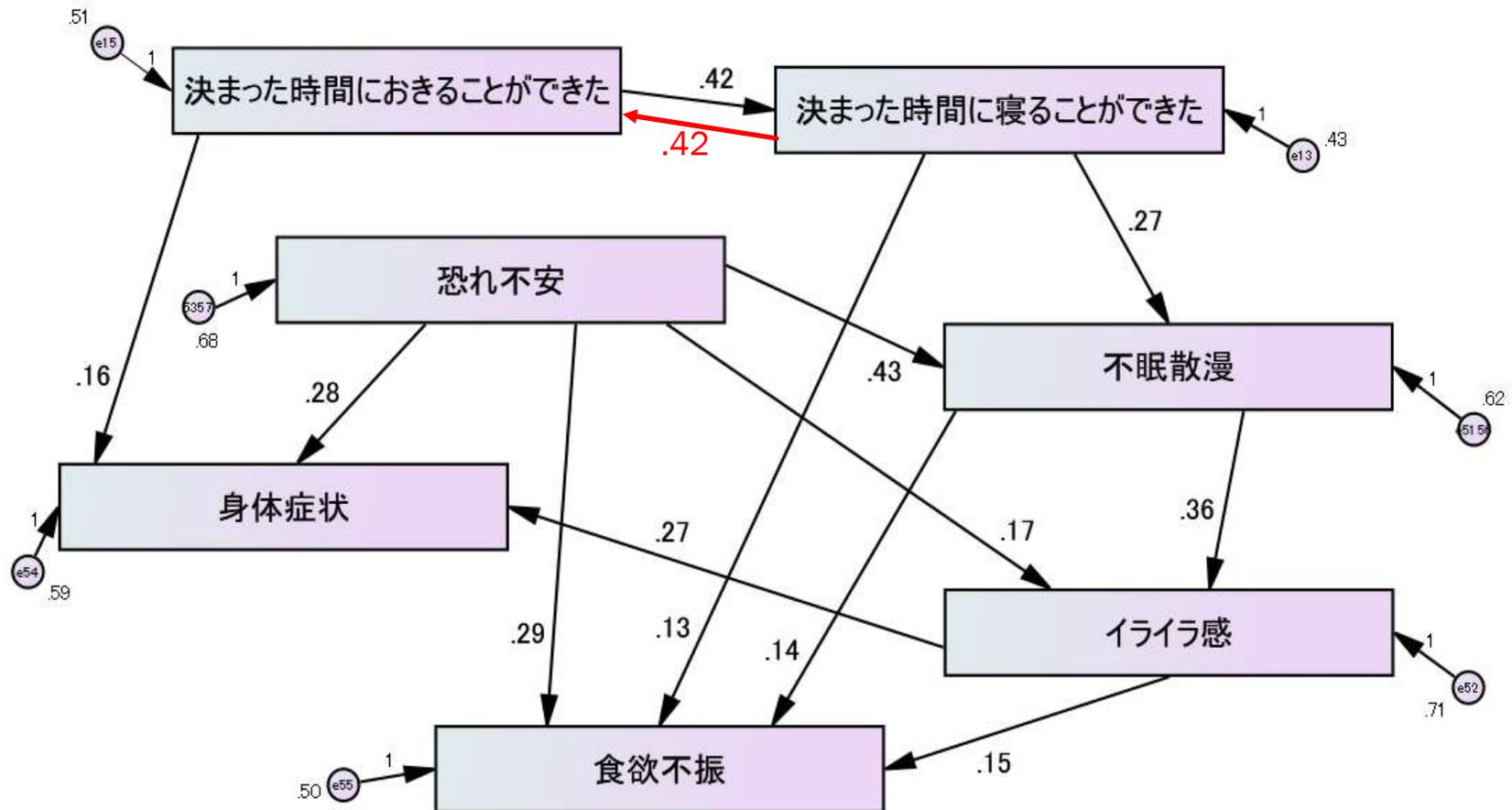
表2 心身状態に関する項目の低学年と高学年の平均値

	低学年 265名	高学年 306名	全体 571名	
	平均(SD)	平均(SD)	平均(SD)	
なかなか眠られない	0.97(1.16)	0.85(1.04)	0.91(1.10)	$t(569)=1.23,$
いらいらしたり, かつとしたりする	0.58(0.93)	0.70(0.98)	0.64(0.96)	$t(569)=1.38$
怖くて落ち着かない	0.62(0.97)	> 0.28(0.70)	0.43(0.85)	$t(471.52)=4.72, p<.001$
頭やおなか痛くなること がある	0.60(0.87)	0.64(0.94)	0.62(0.90)	$t(569)=0.44$
食欲がないことがある	0.48(0.82)	0.37(0.80)	0.42(0.81)	$t(569)=1.58$
集中できない	0.71(0.94)	> 0.53(0.88)	0.61(0.91)	$t(569)=2.33, p<.05$
不安になる	0.56(0.94)	> 0.39(0.82)	0.47(0.88)	$t(569)=2.29, p<.05$

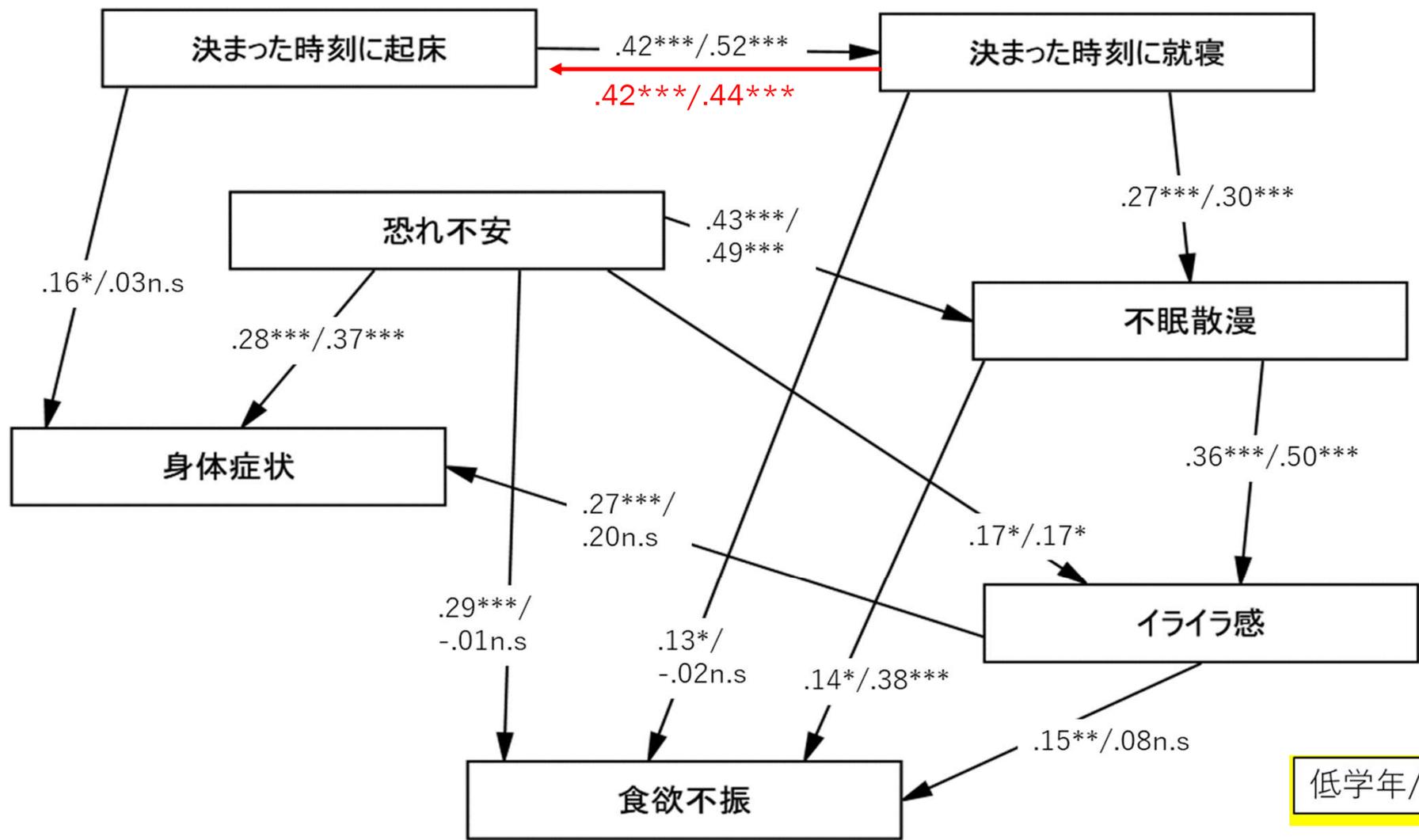
「よくある」を3点, 「ある」を2点, 「少しある」を1点, 「ない」を0点の4件法

表3 心身状態に関する項目の因子分析結果

	恐れ不安	不眠散漫	身体症状	イライラ感	食欲不振	共通性	α 係数
怖くて落ち着かない	0.79	0.05	0.08	-0.13	-0.07	0.55	0.69
不安になる	0.70	-0.07	-0.04	0.13	0.05	0.67	
なかなか眠れない	-0.05	0.67	0.17	-0.02	-0.08	0.41	0.60
集中できない	0.09	0.53	-0.16	0.11	0.18	0.62	
頭やおなかが痛くなることがある	0.07	0.05	0.52	0.10	0.11	0.46	
いらいらしたりかっとなったりする	-0.04	0.04	0.10	0.66	-0.06	0.45	
食欲がないことがある	-0.04	-0.01	0.12	-0.06	0.67	0.40	
因子間相関	恐れ不安	0.60	0.29	0.53	0.62		
	不眠散漫		0.31	0.77	0.78		
	身体症状			0.32	0.29		
	イライラ感				0.76		



$\chi^2=11.732$ df=9 p=.229
 RMSEA=.034 RMSEA LO=.000 RMSEA HI=.082



低学年/高学年

$\chi^2=44.159$ $df=18$ $p=.001$
 RMSEA=.051 RMSEA LO=.032 RMSEA HI=.070

早寝早起きについて

決まった時刻に起床 → 決まった時刻に就寝

- 「早起きの時間」は、日頃の登校時刻に間に合う起床時刻
- 「早寝の時間」は、学齢などによるが決まった時刻

→ 決まった時刻に寝る子どもは、必ずしも決まった時刻に起きるとはいえない
むしろ決まった時刻に起きることは、決まった時刻に寝ることを促進することも

決まった時刻に起床させることの影響

「決まった時刻に起床」 → 「身体症状」(低学年有意)

- 低学年は、まだ眠いののに養育者に起こされることで、頭痛や腹痛などの身体症状を起こす子どもがいると考えられる。

生活リズムを取り戻す方法として

- 決まった時刻に起る 寝る の平均値は高くない
- 休業中 登校に間に合う時刻に起床する必要がない
- 決めた起床時刻に起きられず しないで生活が不規則に
- 就寝時刻になっても目が冴える
 - 悪循環が発生することも

「無理に早く起きることによって、早く寝ることができる(遠藤,2017)

「睡眠リズムで大切なことは起床時間を揃えること(原田, 2013)

- 登校時刻に起きなくてもよい長期休業中は「早寝早起き」ではなく、「早起き早寝」の指導をすることの方が、規則正しい生活を保持しやすい。
- 休業中でも、登校に間に合う時刻に起きられる子どもは、決まった時刻に寝ることができるのかもしれない。

決まった時刻に就寝させることの影響

「決まった時刻に就寝」→「不眠散漫」

・低高学年ともに決まった時刻に就寝しても、不眠に陥ったり、集中できない注意散漫を誘発したりする可能性

※布団に入るが、なかなか寝付けない状況を示唆する結果

※布団の中で読書やゲームなどをする子どもがいることも

「不眠散漫」→「イライラ感」「食欲不振」

・睡眠不足から集中力が低下し、さらには、イライラ感をも募らせ、食欲不振となる低学年もいる。

※養育者は、決まった時刻に子どもを寝室に追いやればよいのではない。入眠しやすくなるように環境を整える工夫が必要

感染の恐れや不安が子どもに与える影響

「恐れ不安」→「身体症状」「イライラ感」「不眠散漫」
「食欲不振」(低有意)

学校が休業となった喜びは一瞬で消え、しだいに感染の恐れや学校がなかなか始まらない不安、勉強ができない心配などが高まっていった。

このような状況での新型コロナウイルス感染症に対する恐れや不安は、高学年では不眠に陥らせ、集中力に悪影響を与え、何かしらのイライラ感を与えていた。

さらに、低学年においては、頭痛や腹痛などの身体症状をも誘発し、食欲がなくなる子どもも出現した

長期休業となって生活が不規則になり、布団に入ってもすぐには眠られず、感染の恐れや登校できない様々な心配や不安を布団の中で思いを巡らせてしまい、不眠をますます助長していった可能性も

低学年への配慮として

まだ眠いののに養育者に起こされることで、頭痛や腹痛などの身体症状を起こす子どもがいると考えられる。低学年は、起こし方に工夫や配慮がいるのかも

就寝に関して

低学年高学年ともに決まった時刻に就寝しても、不眠に陥ったり、集中できない注意散漫を誘発したりする可能性が示された。

布団に入るが、なかなか寝付けない状況を示唆する結果である
布団の中で読書やゲームなどをする子どもがいることも予想される。

このような子どもは、睡眠不足になり、集中力が低下し、さらには、イライラ感をも募らせ、低学年では食欲不振にもなりうる。

養育者は、決まった時刻に子どもを寝室に追いやればよいのではない。入眠しやすくなるように環境を整えたり、低学年では添い寝をしたり、本の読み聞かせをしたりするなどの工夫が必要

おわりに

新型コロナウイルス感染症対策による長期の休業は、夏休みに見られる不規則な生活に陥らせるだけでなく、感染の恐れや先行き不透明な不安を小学生に与えていた

休業中であるにもかかわらず、決まった時刻に起きられる子どもの方が、決まった時刻に寝ることができ、規則的な生活を過ごせる傾向がある

登校時刻に起きなくてもよい長期休業中は、「早寝早起き」よりも「早起き早寝」の指導をすることの方が、規則正しい生活を保持しやすい

不規則な生活に陥った子どもは、決まった時刻に寝ることを強いても、すぐには眠られず、布団の中で感染の恐れや登校できないことによる様々な不安に思い巡らせ、不眠をますます助長していく可能性

新型コロナウイルス感染禍において養育者に求められることは、朝は子どもに早起きを促し、夜は入眠しやすくなるような環境を整えたり、年齢や心身状態に応じて添い寝をしたりして、不安を減らす工夫が必要

参考文献

- 1) 文部科学省:新型コロナウイルス感染症対策のための小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について(通知), 1-4, 2020 https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf
- 2) 本田恵子:家庭で過ごす期間の子どものストレスとその対応 ―保護者・教職員向け―, 1-15, 早稲田大学教育学部トピックス, 2000 <https://www.waseda.jp/fedu/edu/assets/uploads/2015/09/0e392fcd7091b47ec96d04a9c0006c0b.pdf>
- 3) 菊池 清:眠れない子ども 休校・休園で「時差ボケ」してるかも? 医療サイト朝日新聞アピタル 2000 <https://www.asahi.com/articles/ASN5T3DBSN5PUTFL009.html>
- 4) 稲沢市教育委員会:臨時休業中の過ごし方(生活・家庭学習), 2020 http://www.city.inazawa.aichi.jp/kurashi_tetsuzuki/kyoiku/sho_chugakko/1006544.html
- 5) 名護市教育委員会:臨時休業中の各家庭での児童生徒の過ごし方について, 2020, http://www.city.nago.okinawa.jp/articles/2020041500015/file_contents/sugoshikata.pdf
- 6) 神川康子:小学生から始まる学校生活のために～早寝早起き朝ごはんは楽しい学校生活の源～, チャイルドヘルス, 20(10), 755-759, 2017
- 7) 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
- 8) 神山 潤:(2017)「早寝早起き」日本レクリエーション協会 <https://www.recreation.or.jp/business/survey/early/>
- 9) 福永道郎:子供の夜更かし, 朝寝坊, 診断と治療103(10), 1357-1360, 2015
夜更かしは睡眠時間減少につながる事が指摘されている
- 9) 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会:「早寝早起き朝ごはん」運動について, 2021 <http://www.hayanehayaoki.jp/about.html>
- 10) 文部科学省2014「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料 https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2019/12/04/1359388_001.pdf
- 11) 菊池 清:眠れない子ども 休校・休園で「時差ボケ」してるかも? 2020 <https://www.asahi.com/articles/ASN5T3DBSN5PUTFL009.html>
- 12) 神山 潤:「子どもは夜になったら寝る」は誤解. 日本レクリエーション協会, 2017 <https://www.recreation.or.jp/business/survey/early/#1>
- 13) 遠藤拓郎:夏休みボケを解消するための睡眠方法, TBSラジオ, 2017 <https://www.tbsradio.jp/178148>
- 14) 三島和夫:子どもの睡眠, 厚生労働省e-ヘルスネット, 2020 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-007.html>
- 15) 原田眞澄:3・4・5・6歳児の睡眠に関する研究～睡眠リズムと親の意識について～.中国学園紀要12, 19-25, 2013