

夏休み中の小学生の睡眠に関する実態

近藤雅之* 慎彩実** 瀬戸千裕***

The reality of sleep behavior among elementary school students during summer vacation

Kondo Masayuki Shin Chaesil Seto Chihiro

1. はじめに

2024年2月に厚生労働省により策定された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」¹⁾(健康日本21(第三次))では、子どもを対象とした睡眠に関する推奨事項が取り上げられている。しかし、子どもの睡眠実態についてはデータが少ないと言われている。本報では、夏休み中の小学生の睡眠実態に着目し、起床・就寝に関する状況や、通常の授業期間中と比べた変化について実態の把握と考察を行う。

2. 方法

調査概要を表1に、調査割付けを表2に示す。回答は子どもを持つ全国の男女とし、割付けは子どもの性別、学年別に均等に行った。

表1 調査概要

調査概要	
調査名:	夏休みに関する調査
調査期間:	2024年4月19日～4月22日
調査対象:	小学2年生～中学1年生の子どもを持つ全国の男女 480名
調査内容:	子どもの夏休み中における、起床・就寝、お手伝い、学習環境など
※	小学生のときの夏休みのことを聴取するため、調査時に小学2年生～中学1年生の子どもがいる大人を対象とし、前年の夏休みについての設問に回答してもらう。

表2 割付け(子どもの学年・性別)

	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	合計
男子	40s	40s	40s	40s	40s	40s	240s
女子	40s	40s	40s	40s	40s	40s	240s

3. 結果と考察

3.1 夏休み中と通常との起床・就寝時刻の変化

子どもが平日に起きる時刻について、夏休み中と通常の授業期間中との変化を聞いた(図1)。全体では、「夏休みに入って早くなった」4.0%、「変わらない」43.8%、「夏休みに入って遅くなった」45.8%であった。

性・学年別では、「夏休みに入って遅くなった」のが、男子は1,2年生と3,4年生では33.8%、5,6年生では48.8%であり、女子は1,2年生で40.0%、3,4年生で51.3%、5,6年生で67.5%と、学年が上がるほど、また男子より女子の方が多い。

親の働き方別では、「夏休みに入って早くなった」のが共働き(5.7%)の方が片働き(1.2%)より多く、逆に「夏休みに入って遅くなった」のが、片働き(48.8%)の方が共働き(42.4%)よりも多かった。

一方、子どもが平日に寝る時刻の夏休み中と通常の授

業期間中との変化について(図2)は、全体では、「夏休みに入って早くなった」1.3%、「変わらない」47.1%、「夏休みに入って遅くなった」45.2%であった。

性・学年別では、「夏休みに入って遅くなった」のが、男子は1,2年生では33.8%、3,4年生では45.0%、5,6年生では56.3%であり、女子は1,2年生で32.5%、3,4年生で47.5%、5,6年生で56.3%と、学年が上がるほど多くなるが、男子と女子の差はあまり見られなかった。

寝る時刻が遅くなった理由を聞いた(自由回答)ところ、どの性・学年でも、「次の日が休みだから」、「テレビやゲームをしていて」が多く、5,6年生では男女ともに「勉強・部活のため」という回答が見られた(表3)。

親の働き方別では、「夏休みに入って遅くなった」のが、片働き(49.4%)の方が共働き(42.4%)よりも多かった。

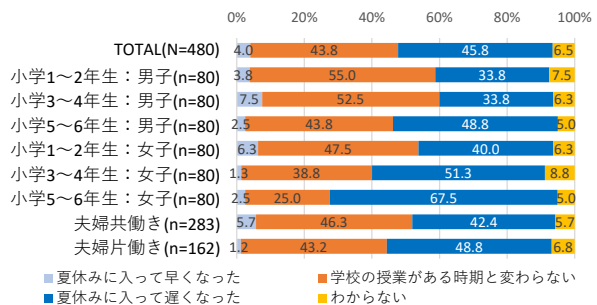


図1 起きる時刻(平日)の夏休み中の変化

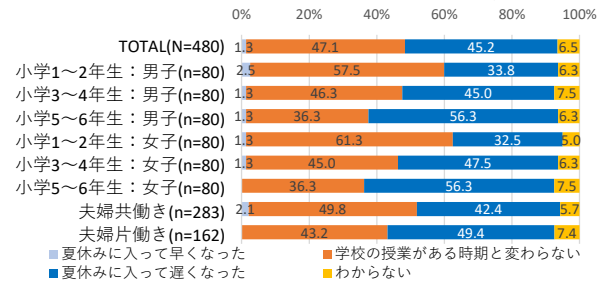


図2 寝る時刻(平日)の夏休み中の変化

表3 寝る時刻が遅くなった理由(FA, ()は回答数)

1. 2年生(71)	3. 4年生(87)	5. 6年生(103)
1 次の日学校が休みだから(33)	次の日学校が休みだから(43)	テレビ、ゲーム(36)
2 テレビ、ゲーム(23)	テレビ、ゲーム(30)	次の日学校が休みだから(30)
3		勉強、部活など(6)

3.2 夏休み中の起床・就寝時刻の決め方

夏休み中には、子どもの起きる時刻・寝る時刻を毎日決まった時刻に決めていたかを聞いた(図3)。起きる時

刻は、全体では、「決めていた」43.3%、「決めていなかった」56.7%であった。性・学年別では、男女とも3,4年生で決めていた割合が他の学年より高く、男子56.3%、女子47.5%であった。どの学年でも男子の方が女子より決めていた割合が高かった。

親の働き方別では、「決めていた」のは、共働き(48.4%)の方が片働き(37.0%)より多かった。

一方、寝る時刻については、全体では、「決めていた」49.6%、「決めていなかった」50.4%でほぼ同じであった(図4)。性・学年別では、起きる時間と同様、男女とも、3,4年生で決めていた割合が他の学年より高く、男子65.0%、女子53.8%であった。

親の働き方別では、「決めていた」のは、共働き(53.0%)の方が片働き(45.7%)より多かった。

夫婦共働きの方が「起きる時刻」「寝る時刻」を決めている割合が高く、夫婦片働きの子どもの夏休みに入って起きる時間がより遅くなった理由の一つと考えられる。

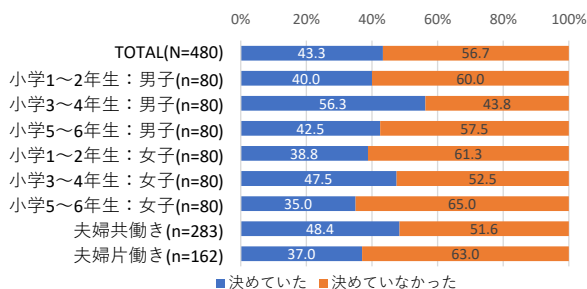


図3 起きる時刻を決まった時刻に決めていたか

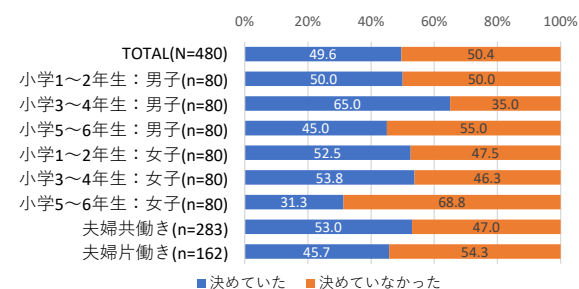


図4 寝る時刻を決まった時刻に決めていたか

3.3 夏休み中の起床・就寝の仕方

夏休み中の子どもの起床の仕方について聞いた(図5)。全体では「親が起こしていた」が最も高く41.9%、「子どもが決めた時間に自分で起きていた」26.7%、「子どもが好きな時間に自分で起きていた」31.3%であった。性・学年別では、「子どもが好きな時間に自分で起きていた」は、小学1,2年生の割合が男女とも高い。また、親の働き方別では、「親が起こしていた」は共働き(44.5%)が片働き(36.4%)より高く、「子どもが好きな時間に起きていた」は共働き(27.6%)が片働き(36.4%)より高い。

一方、子どもの就寝の仕方について(図6)は、全体

では「親が寝かしつけていた・寝るように言っていた」が最も割合が高く53.8%、「子どもが決めた時間に自ら寝ていた」21.3%、「子どもが好きな時間に自ら寝ていた」24.8%であった。性・学年別では、「親が寝かしつけていた・寝るように言っていた」は、男子は小学3,4年生までは約6割、5,6年生では47.5%であるが、女子は、1,2年生67.5%、3,4年生56.3%、5,6年生では28.8%であり、学年が上がるほど顕著に少なくなる。5,6年生の男女差は、「子どもが決めた時間に自ら寝ていた」(12.5Pt)、「子どもが好きな時間に自ら寝ていた」(6.2Pt)とどちらも女子が高くなり、高学年では、男子よりも女子の方が、自律的な生活行動をとっていると考えられる。

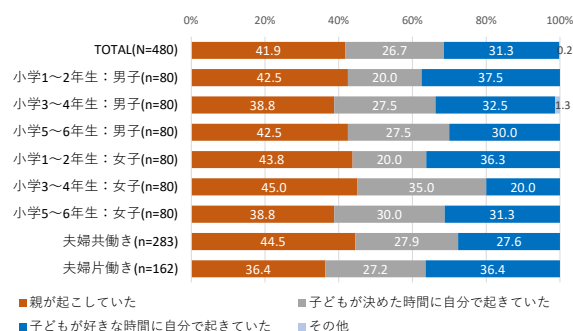


図5 どのように起きていたか

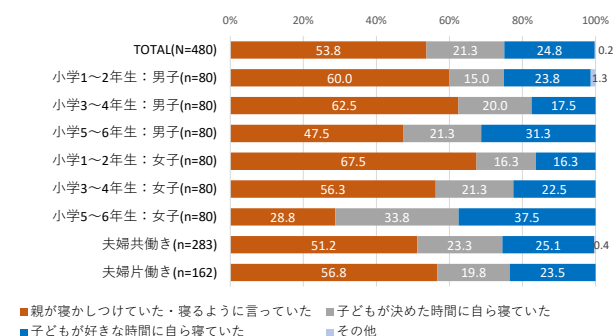


図6 どのように寝ていたか

4. まとめ

夏休みは通常の授業期間中と比較して、生活リズムが乱れやすいことが分かった。性別・学年や親の働き方によっても子どもの起床・就寝に違いが表れることも明らかになった。子どもの睡眠行動改善のためには、子どもの状況にあった生活時間で過ごせる環境の提案が重要と思われる。たとえば、夏休み中でも通常の授業期間中と同じ時刻に暗くなる照明制御や、同じ時刻に開くカーテンといった、住まいがタイミングを知らせるような機能の提案などが問題点の解決につながると考えられる。

1) 出典: <https://www.mhlw.go.jp/content/001293141.pdf> (厚生労働省)

(*積水ハウス総合住宅研究所 博士(理学)、**同,所員、***しあわせ住まい研究所,所員)