

睡眠不足の影響



生活習慣改善のために

4. 生活習慣を整えましょう

睡眠不足になると・・・

1. 朝食欠食が増える。
2. 情動面が不安定になる。イライラする、機嫌が悪い・・・など。
3. 集中力・記憶力が低下する。注意散漫になる。
4. 免疫力が低下する。
5. 肥満になる。
6. その他★

最近の研究では、肥満児童・生徒の多い地域ほど初潮年齢が低い傾向にあり、睡眠時間が短い、朝食を欠食する子どもと初潮年齢には相関があった(日野林他, 2013)。

携帯電話等の使用で睡眠不足の女子中学生は生理不順に陥ったりする危険性がある(原田, 2009)

1. 学力と生活習慣

平成30年度学力・学習状況調査

全国一生徒(国・公・私立)

・以下の集計値は、4月17日に実施した調査の結果を集計した値である。

※4月17日に、教科に関する調査(国語A, 国語B, 数学A, 数学B, 理科)を一つ以上実施し、かつ、生徒質問紙調査を実施した生徒の結果を対象としている。

質問番号

質問事項

(7) 朝食を毎日食べていますか

<生徒が回答した選択肢別の平均正答率>

選択肢	生徒数	生徒数の割合(%)	平均正答率(%)				
			国語A (32問)	国語B (9問)	数学A (36問)	数学B (14問)	理科 (27問)
1 している	793,600	79.8	77.8	63.3	68.9	49.9	68.3
2 どちらかといえば、している	121,044	12.2	73.7	58.4	61.2	42.2	62.2
3 あまりしていない	53,885	5.4	70.1	54.4	55.5	36.8	57.8
4 全くしていない	26,123	2.6	67.0	50.9	52.0	33.1	54.6

平成30年度学力・学習状況調査

クロス集計表 [生徒質問紙－教科]

全国一生徒(国・公・私立)

・以下の集計値は、4月17日に実施した調査の結果を集計した値である。

※4月17日に、教科に関する調査(国語A, 国語B, 数学A, 数学B, 理科)を一つ以上実施し、かつ、生徒質問紙調査を実施した生徒の結果を対象としている。

質問番号

質問事項

(8) 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか

<生徒が回答した選択肢別の平均正答率>

選択肢	生徒数	生徒数の割合(%)	平均正答率(%)				
			国語A (32問)	国語B (9問)	数学A (36問)	数学B (14問)	理科 (27問)
1 している	355,571	35.7	76.7	61.9	67.5	48.3	67.1
2 どちらかといえば、している	383,373	38.5	77.8	63.2	68.2	49.4	67.9
3 あまりしていない	191,193	19.2	76.0	61.4	65.6	46.7	65.5
4 全くしていない	64,434	6.5	70.5	55.1	58.8	39.3	59.3

平成30年度学力・学習状況調査

中学校調査

全国一生徒(国・公・私立)

・以下の集計値は、4月17日に実施した調査の結果を集計した値である。

※4月17日に、教科に関する調査(国語A, 国語B, 数学A, 数学B, 理科)を一つ以上実施し、かつ、生徒質問紙調査を実施した生徒の結果を対象としている。

質問番号

質問事項

(9) 毎日、同じくらいの時刻に起きていますか

<生徒が回答した選択肢別の平均正答率>

選択肢	生徒数	生徒数の割合(%)	平均正答率(%)				
			国語A (32問)	国語B (9問)	数学A (36問)	数学B (14問)	理科 (27問)
1 している	557,890	56.1	76.7	61.8	67.0	47.8	66.8
2 どちらかといえば、している	341,130	34.3	77.3	62.9	67.7	48.9	67.4
3 あまりしていない	73,650	7.4	74.5	60.0	64.8	46.0	64.5
4 全くしていない	21,483	2.2	67.7	52.4	57.0	37.5	57.1

平成29年度学力・学習状況調査 ～保護者への調査結果から～

不利な環境を克服している児童生徒の特徴

❑ 家庭の社会経済的背景(SES)が低いにも関わらず、高い学力水準(総正答率が上位25%(学力A層))に位置する子供(不利な環境を克服している児童生徒)の特徴を分析*。

❑ 不利な環境を克服している児童生徒の保護者は、同じSESで学力B層-D層である場合に比較して、規則的な生活習慣を整え、文字に親しむように促す姿勢、知的な好奇心を高めるような働きかけを行っている点が特徴である。また、行事やPTA活動に参加するなど、学校教育に対する親和的な姿勢が見られる。

❑ 不利な環境を克服している児童生徒は、ものごとを最後までやり遂げる姿勢や、異なる考えをもつ他者とコミュニケーションする能力等の「非認知スキル」が高い傾向がある。

❑ 不利な環境を克服している児童生徒は、授業の復習を重視する傾向が強く、学校で習う内容の着実な定着を図る取組が、高い学力水準の支えになっていると考えられる。

❑ 不利な環境を克服している児童生徒は、塾などに過度に頼らなくとも一定の学習時間を確保しており、そのことが学力獲得に結びついていると考えられる。

その他★

都立高校における中途退学の理由（東京都教育委員会）

「B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった」「J通学するのが面倒だった」の項目が共通して高くなっている。
これは、中途退学に至る背景に、中途退学者本人の「**基本的な生活習慣の未習得**」という課題があることを示している。

ア 中途退学した理由

①退学した時の本人の状況〔調査票 問4-(1)に該当〕

(単位 %)

退学した時を振り返ると、次のようなことはあなたにどのくらいあてはまりますか。それぞれについて、あてはまる番号に1つ○をつけてください。(4件法による質問)	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
A勉強についていけなかった	29.6	36.9	29.0	28.9	33.4	32.2
B遅刻や欠席などが多く進級できそうになかった	59.1	65.5	63.2	68.8	70.8	57.6
J通学するのが面倒だった	55.4	45.8	64.5	62.1	60.4	52.5
F自分の生活リズムと学校が合わなかった	43.2	37.5	31.6	41.1	33.4	35.6
D友人とうまくかかわれなかった	44.6	38.7	19.7	28.7	22.9	47.4
E精神的に不安定だった	46.9	51.8	23.7	36.2	31.3	57.6
H問題のある行動や非行をした	20.7	16.0	44.8	23.6	18.8	11.9
I学校から校則違反を注意されていた	24.9	20.8	43.4	29.5	20.9	18.7
L学校とは別に他にやりたいことがあった	30.6	29.8	48.7	29.2	35.4	15.3

※「とてもあてはまる」、「まああてはまる」の合計の割合を指す。

※60%以上＝濃い網掛け 40%以上＝薄い網掛け

②どのようなことがあれば、中途退学しなかったと思うか（本人の考え）

〔調査票 問4-(5)に該当〕

(単位 %)

今、振り返ってみて、どのようなことがあれば退学しなかったかと思えますか。あてはまる番号にすべて○をつけてください。	学校	学習意欲	正社員	フリーター	家事育児	ニート
人付き合いがうまくできること	36.2	38.7	9.2	27.7	18.8	39.0
友人や仲間からの手助けがあること	16.0	17.3	6.6	11.4	8.3	16.9
先生の理解や応援があること	16.0	22.0	15.8	19.7	12.5	20.3
規則正しい生活ができること	31.9	29.2	26.3	31.1	27.1	32.2
通学しやすいこと	22.1	24.4	30.3	26.5	27.1	18.6
働くための知識や経験が学校で身につくこと	9.9	11.3	23.7	12.2	6.3	16.9
勉強することの意味がわかったこと	20.2	22.0	15.8	26.5	20.8	25.4
学校に自分の居場所があること	31.9	29.8	7.9	20.9	16.7	32.2
何があってもやめていた	14.6	13.1	22.4	15.8	18.8	25.4

※類型ごと、上位3つを網掛け

(東京都教育委員会「都立高校中途退学者等追跡調査」報告書(平成24年度)より抜粋)

子どもの生活習慣改善のために ①夜編

鈴木作成 幼児版

1. 夕食の時間をあまりずらさない
2. TVやゲームは時間を決めて寝る1時間前にはやめる。
3. 大人のTV番組をだらだら一緒に見させない
4. 子どもへの小言は8時までにしておく。
5. 絵本を読んでもらったり子守唄を歌ってもらったり
子どもが安心できる雰囲気を作る。
6. 寝る前30分は部屋を少し暗くする。
7. 寝る前に「おやすみなさい」を言って抱きしめる。
8. 明日休みでもいつもより2時間以上遅く寝ない。
9. 寝る前に明日の楽しいことを思い浮かべて話す。
10. 夜遅く帰ってきた家族が起こしたりしない。

子どもの生活習慣改善のために 幼児版 ②朝昼編

1. 朝目覚めたらカーテンを開けよう。
2. 家を出る1時間前には起きよう。
3. 家族に「おはよう」「いってきます」を言おう。
4. 朝食はしっかり食べよう。
5. 自分で着替え、支度を確認しよう。
6. 日中友達と元気によく遊ぼう。
7. 給食(お弁当)を楽しく食べよう。
8. 帰宅したら、手洗い・うがいをしよう。
9. ONとOFF(緊張と解放)を考えて生活を作ろう。
10. TVやゲームに関する我が家ルールを作ろう

その結果...

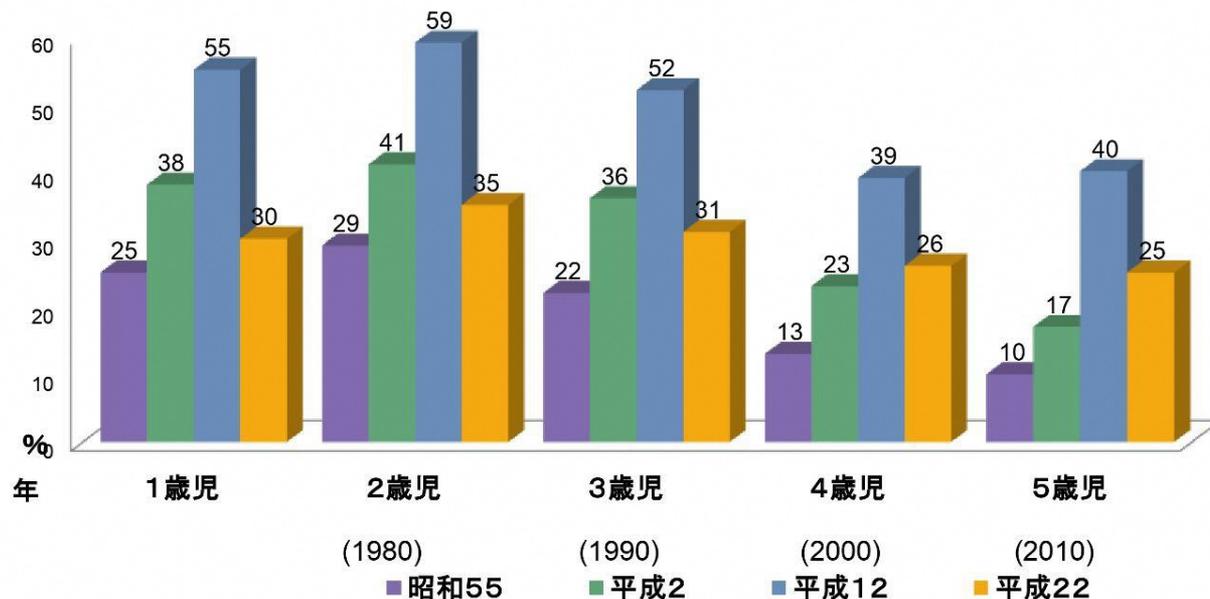


図13 夜10時以降に寝る幼児の割合

平成22年度幼児健康度調査 速報版」小児保健研究Vol.70,NO.3.2011
pp448-pp457 より作成