

【第100回生涯教育講座】

小児期における情報機器利用と睡眠

ふじ 藤 田 委 由¹⁾ み 三 浦 美 樹 子¹⁾
 あま 天 野 宏 紀¹⁾ か 嘉 村 正 徳²⁾

キーワード：学校保健，情報機器利用，睡眠

要 旨

情報機器使用と小児の発育や健康状態との関連を明らかにすることは小児保健，学校保健において重要である。情報機器の長時間使用は子供の肥満，睡眠習慣そして疲労感に影響を及ぼすということが報告されている。本研究では我々が出雲市立第一中校区で幼稚園児，小学生，中学生を対象に実施している起床気分と情報機器利用の研究の概要を報告する。また，小児期における情報機器利用と睡眠について検討した文献を観察したのでその概要を報告する。

はじめに

情報機器使用と小児の発育や健康状態との関連を明らかにすることは小児保健，学校保健において重要である。情報機器の長時間使用は子供の肥満，睡眠習慣そして疲労感に影響を及ぼすということが報告されている。Jan Van den Buick¹⁾は情報機器の長時間使用により就寝時刻が有意に遅くなることを報告している。情報機器の長期使用と肥満や疲労感との関連については国内外で報告されている²⁻⁶⁾。情報機器使用時間と小児の発育及び健康との関連を明らかにすることは，小児保健や学校保健における1次予防に重要であると考え

る。

本研究では我々が出雲市一中校区で幼稚園児，小学生，中学生を対象に実施している起床気分と情報機器利用の研究の概要を報告する。また，小児期における情報機器利用と睡眠について検討した文献を観察したのでその概要を報告する。

出雲市立第一中校区の幼稚園児，小学生，
中学生における起床気分と情報機器利用⁷⁾

出雲市立第一中校区地域学校運営理事会ブロック協議会すこやか部会は島根県出雲市立第一中校区地域の幼稚園児，小学生，中学生を対象に「生活に関するアンケート調査」を実施した。

我々は出雲市立第一中校区地域学校運営理事会ブロック協議会すこやか部会が収集した疫学資料を利用し，睡眠の満足度の指標として起床気分を

Yasuyuki FUJITA et al.

1) 島根大学医学部環境保健医学講座公衆衛生学

2) 出雲市立第一中校区地域学校運営理事会ブロック協議会すこやか部会
 連絡先：〒693-8501 出雲市塩冶町89-1