

継続活動中の出雲市立第一中学校地域 「すこやか委員会」の生活アンケート調査 から睡眠と気分との関連に特に着目して

か 嘉 村 正 徳¹⁾ いの 井 上 顕²⁾ けん 土 江 梨 奈³⁾
 たけ 竹 下 治 男⁴⁾ ふじ 藤 田 委 由^{4,5)}

キーワード：就寝，起床気分，生活習慣，健康，地域

要 旨

2008年より出雲市立第一中学校地域では，保幼小中14施設が「朝から元気」を目指して保護者や地域と一体になった健康活動「すこやか委員会」を継続中である。活動の中で生活習慣やそれに関わる事項のアンケート調査を年1回実施している。本報告では小学1年生の睡眠を焦点に生活習慣に着目し，2008-2022年度の15年間の状況をまとめた。また，2022年度の就学前から中学3年生の就寝時刻にもふれた。夜9時までの就寝群の割合が近年は調査開始時期よりも低下し，朝7時までの起床群の割合に著変はないが，6時30分までの起床群は近年低下していた。朝気持ちよく起きられますかという質問に，「はい」「どちらかといえばはい」と答える割合は変化がなかったが，「はい」のみの割合は近年低下し，「はい」の割合と夜9時までに就寝との関連の可能性を認めた。低年齢期から就寝時刻と睡眠の重要性を意識した啓発活動を続け，児童生徒の健康保持増進に寄与したい。

1. はじめに

島根県出雲市立第一中学校地域では，2008年から保育所・幼稚園10施設および3小学校と1中学校の構成で「朝から元気よく」を目的に，「すこ

やか委員会」を結成し，基本的な生活習慣の確立を目指して活動を行っている。活動には家庭や地域の理解および協力が必須であると考え，保護者やPTAはもちろんのこと，地域学校運営理事，3地区のコミュニティセンター，出雲市の保健師の方々などにも参加いただき，大学の有識者からも助言をもらっている。活動の目標は「良質な睡眠の確保」・「メディア接触の制限」・「自己管理能力の育成」とし，第1の活動は毎月7日間の「すこやか週間」であり，生活習慣努力目標を念頭に入れ過ごしてもらい，その上で振り返りも

Masanori KAMURA, et al.

- 1) 嘉村医院、すこやか委員会委員長
 - 2) 高知大学教育研究部医療学系臨床医学部門保健管理センター
 - 3) 島根大学医学部看護学科地域・老年看護学講座
 - 4) 島根大学医学部法医学講座
 - 5) 介護老人保健施設ケアセンターかんど
- 連絡先：〒693-0101 島根県出雲市上島町1025番地
嘉村医院