

# 幼児の生活習慣の実情と課題

## —附属幼稚園における園児を対象として—

小島 由記子<sup>1)</sup>, 山田 浩平<sup>2)</sup>

【要旨】本研究は幼児の睡眠時間や朝食摂取状況、運動習慣の実態を把握し、今後の幼児の生活習慣改善のための資料を得ることを目的に、幼児の保護者を対象に自作のアンケート調査を行った。その結果、睡眠については、平日は夜9時台に就寝、朝7時台に起床して10時間の睡眠を確保している幼児が多かった。しかし、休日はそれらの時間が遅い時間にずれ込んでいた。食事については、朝食を食べない幼児、弧食をする幼児は僅かであったが、好き嫌いをする幼児は半数程度見受けられた。運動については、子どもに積極的に運動をしてほしいと思っている保護者が8割程度いたものの、休日にテレビを2時間以上見て過ごす子どもが約4割で、戸外遊びをする時間は2時間であった。

キーワード：幼児, 生活習慣

### I. 緒言

わが国の死因の上位を占めているのは、悪性新生物、心疾患および脳血管疾患などのいわゆる生活習慣病である。このリスクファクターとして、ライフスタイル、いわゆる生活習慣が大きく関与している<sup>1)</sup>。生活習慣は、一度形成されると変えるのは容易でない。そのため、できるだけ早い時期に健康教育を実施し、その目標である健康による生活習慣を形成する必要がある、学校での健康教育への期待は増大の一途にある<sup>2)</sup>。

平成20年に改訂された幼稚園教育要領<sup>3)</sup>においては、第2章「ねらい及び内容」について、家庭との連携を図りながら、幼稚園生活を通して生きる力の基礎を育成するように努めなければならないことが明記されている。さらに、この生きる力の基礎を育成するにあたっては、幼児の発達 の側面から、心身の健康に関する「健康」領域、人とのかかわりに関する「人間関係」領域、身近な環境とのかかわりに関する「環境」領域、言葉の獲得に関する「言葉」領域及び感性と表現に関する「表現」領域の5領域からの対応が肝要であ

り、このうち「健康〔健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う〕」領域について概観すると、そのねらいのひとつに「健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付けることが記載されている。

このように、幼児期から子どもが健康にとってのぞましい生活習慣や態度を身につけることが強調される中、2010年の文部科学白書<sup>4)</sup>の「子どもの基本的な生活習慣の現状」を見ると、幼児期、児童期の基本的な生活習慣が大きく乱れており、こうした今日の子どもの基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されていることが報告されている。

近年の日本では、都市化や夜型化の進行、豊富な食物や、健康食品・健康情報の氾濫などを背景に、肥満型とやせ型の幼児、不定愁訴をもつ幼児などが増加傾向にあり、幼児の食習慣や運動習慣を始めとした生活習慣に関する問題は多様化している。さらに、文部科学省の学校保健統計報告<sup>5)</sup>によると、学齢期の肥満は5～10%までみられており、この中で脂肪肝、高血圧、高脂血症などの危険因子を持つ者は30%近いともいわれている。また、高脂血症の児童は全国の予防医学事業中央会の報告<sup>6)</sup>によると、10%以上でありその頻度は低下する気配はない。

そこで、本研究は幼児の睡眠時間や朝食摂取状況、運動習慣の実態を把握し、今後の幼児の生活習慣改善のための資料を得ることを目的とする。

2011年12月12日受理

<sup>1)</sup> 愛知教育大学附属幼稚園

<sup>2)</sup> 愛知教育大学養護教育講座

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査期間・対象者

2011年5月下旬から6月上旬にかけて、愛知県名古屋市市内にある附属幼稚園に在籍する園児の保護者155人を対象に無記名自記式で自作のアンケート調査を行った。

回収率は98.1%であり、3歳児19人(男児10人, 女児9人), 4歳児63人(男児30人, 女児33人), 5歳児68人(男児33人, 女児35人)の計152人から回答を得た。

### 2. 調査項目

東京都が2007年に行った「幼児の生活リズムについて」の研究結果<sup>7)</sup>をもとに、基本的属性(性別, 年齢など)5項目, 健康観と生きがい観3項目, 起床時刻や就寝時刻, 昼寝の有無など睡眠に関する4項目, 朝食を食べる習慣や摂取食品, 誰と食べるかなど食事に関する13項目, 普段何時間体を動かして遊ぶかなど運動習慣, テレビ・テレビゲームの視聴に関する5項目の計30項目について尋ねた。

### 3. 分析方法

データの分析には、統計ソフトSPSSver.16.0Jを使用し、統計学的な検定を行った。各質問項目については割合を算出し、 $\chi^2$ 検定を行った。

## Ⅲ. 結果

### 1. 主観的健康観と生きがい観 (Table 1)

幼児の保護者に、自分の子どもが健康であると思うか否かを尋ねたところ、Table 1に示すように、「健康である」と答えた保護者は97～100%、「毎日いきいきと過ごしている」と考えている保護者は98.5～100%であり、どちらも高率であった。これらの主観的健康観と生きがい観について、3～5歳児の間で差があるか否かを見るために $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意な差は見られなかった。一方、子どもがちょっとしたことでイライラするか否かについても尋ねたところ、「イライラする」と答えた保護者は61.5～68.4%であり、3歳児で68.4%と一番多かった。このイライラ観についても $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意な差は見られなかった。

### 2. 平日及び休日の睡眠の状況 (Figure 1～4)

就寝時刻については、Figure 1, 2に示すように、平日も休日も午後8～9時の間に就寝する幼児が40～70%と多く、次いで9～10時の間であった。しかし、平日と休日の就寝時間を比較すると、休日は8～9時の間に就寝する幼児が減少し、休日は9～10時や10～11時の間に就寝する幼児が顕著に増加していた。

Table 1. 幼児の健康観と生きがい観 (%)

アンケート項目	3歳児	4歳児	5歳児	$\chi^2$ 値
毎日いきいきと過ごしている	100	100	98.5	0.32
自分の子どもが健康であると思う	100	100	97	0.67
子どもがちょっとしたことでイライラする	68.4	61.5	65.9	1.59

n.s

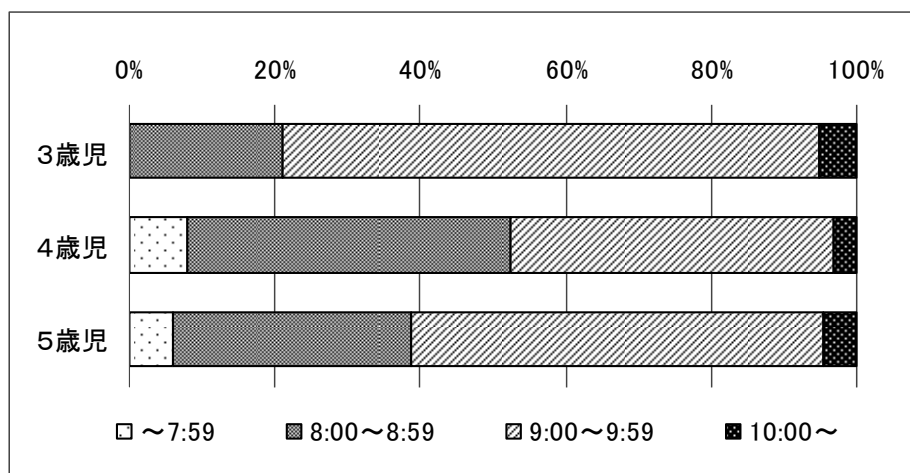


Figure 1. 幼児の就寝時間 (平日)

起床時刻については、Figure 3, 4 に示すように、平日は午前7～8時の間に起床する幼児が最も多く、次いで6～7時の間であった。しかし、休日は午前8時以降に起床する幼児の割合が顕著

に増加し、3歳児においては約5割を占めた。

睡眠時間については、平日は平均10時間8分、休日は平均10時間14分であり、両者の間には顕著な差は見られなかった。

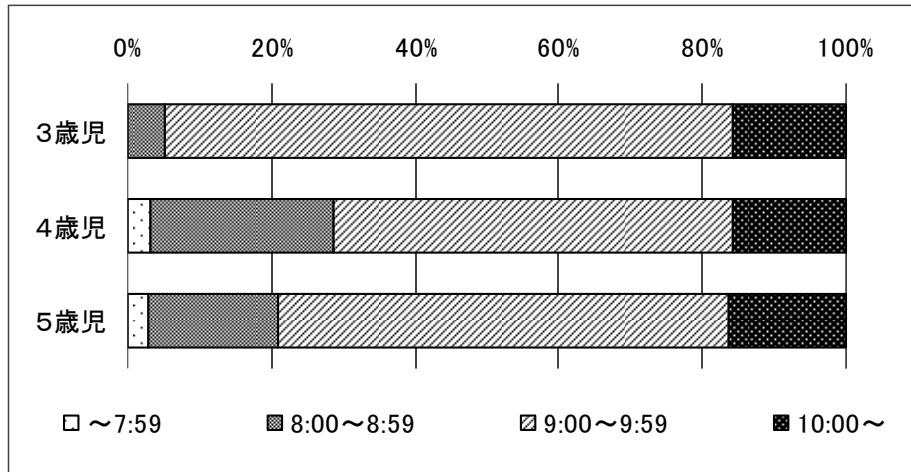


Figure 2. 幼児の就寝時間（休日）

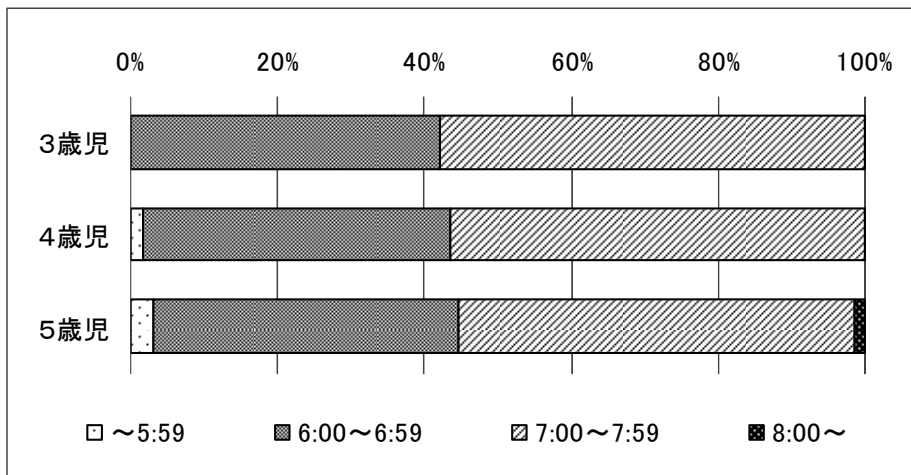


Figure 3. 幼児の起床時間（平日）

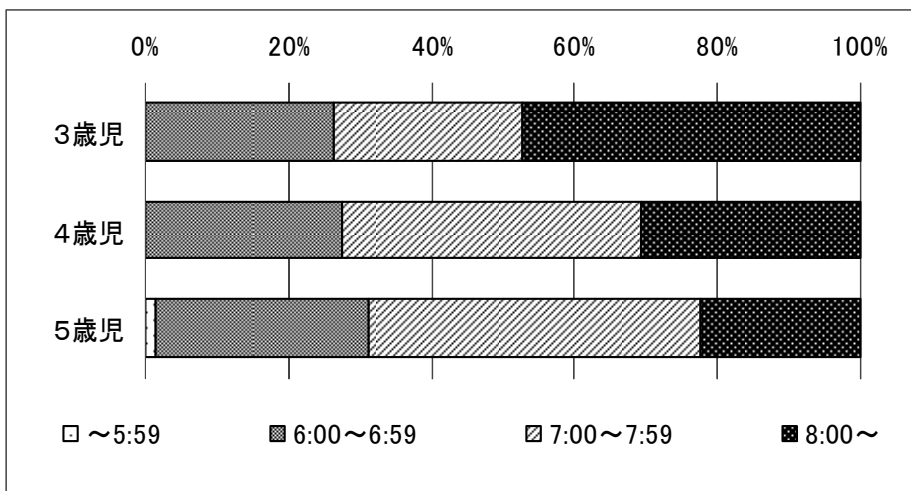


Figure 4. 幼児の起床時間（休日）

### 3. 食事摂取状況 (Table 2)

食事の状況については、Table 2にまとめて示した。まず朝食について見ると、朝食を食べる幼児は94%以上であり、朝食の食欲は年齢が上がるにつれて高くなる傾向が見られた。さらに、平日と休日別に朝食を家族と一緒に食べるか否かを尋ねたところ、休日は97%以上の幼児が家族と一緒に朝食を食べているが、平日は約15%の幼児が家族と一緒に朝食を食べていなかった。また、家族の中で朝食を食べない人がいる家庭は10%台であった。

次に夕食については、平日も休日も98%以上の幼児が家族と一緒に食べていた。また、食事をしているときにテレビをつけている家庭は50～60%程度であり、外食の頻度が週1回以上の家庭は30%台であった。

さらに、夕食後に間食をする幼児の割合は、20

～40%弱であり、年齢が上がるにつれて減少する傾向にあった。また、嫌いな食べ物があるか否かを尋ねたところ、嫌いな者がある幼児は年齢が上がるにつれて多くなる傾向にあった。

なお、これらの割合について3～5歳児の間で差があるか否かを見るために $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意な差は見られなかった。

### 4. 運動の実施状況 (Figure 5. 6, Table 3)

家庭で体を動かす遊びをする時間は、Figure 5, 6に示すように、平日の3歳児では1時間未満が約60%と最も多く、4, 5歳児は1時間以上2時間未満が最も多かった。一方、休日は3～5歳児とも2時間以上遊ぶ幼児が最も多かった。家庭で体を動かす遊びをする平均時間は、平日1時間6分、休日2時間6分であり、8割近くの幼児が休日は平日の2倍近く体を動かして遊んでいた。

Table 2. 幼児の食事摂取状況 (%)

アンケート項目	3歳児	4歳児	5歳児	$\chi^2$ 値
毎日朝食を食べる	94.7	98.4	98.5	1.18
平日、朝食を家族と一緒に食べる	84.2	88.3	86.8	0.23
休日、朝食を家族と一緒に食べる	100.0	100.0	97.0	2.36
家族の中で朝食を食べない人がいる	10.5	18.3	11.9	1.31
朝食をよく食べる	47.4	53.3	60.3	1.25
平日、夕食を家族と一緒に食べる	100.0	100.0	98.5	1.17
休日、夕食を家族と一緒に食べる	100.0	98.3	98.5	0.32
夕食をよく食べる	68.4	86.6	85.3	3.76
嫌いな食べ物がある	57.9	68.3	72.3	1.43
夕食後に夜食 (又はおやつ) を食べる	36.8	26.7	23.5	1.35
食事をしているとき、テレビをつけている	63.2	51.7	54.4	0.77
外食の頻度が週1回以上である	31.6	30.2	39.7	0.70
ほぼ毎日便通がある	63.2	76.7	76.1	1.53

n.s

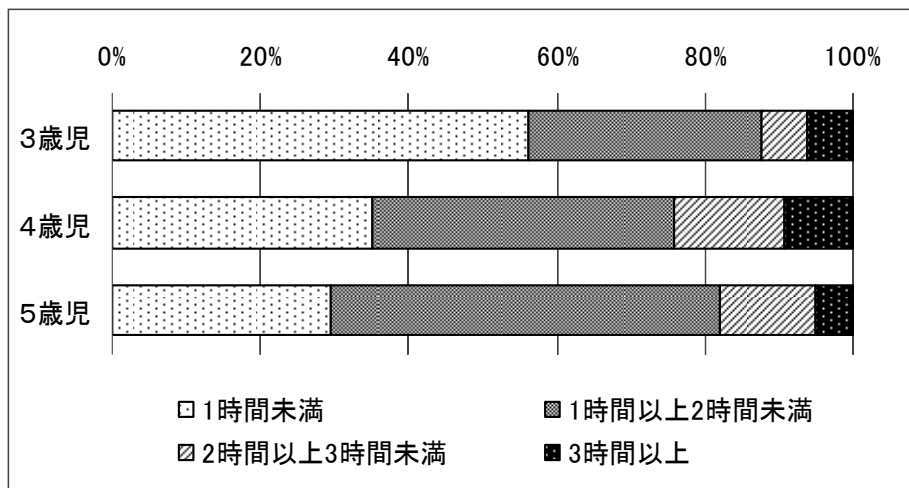


Figure 5. 体を動かす遊びをする時間 (平日)

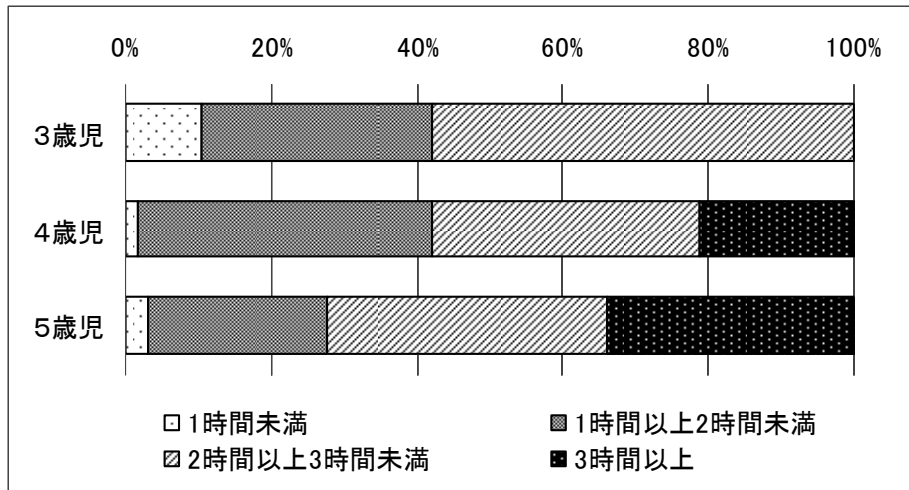


Figure 6. 体を動かさず遊びをする時間 (休日)

Table 3. 親が思う子どもへの運動意識

アンケート項目	3歳児	4歳児	5歳児	$\chi^2$ 値
子どもに積極的に運動をしてほしい	100	85.0	73.5	7.70 *

\*p<.05

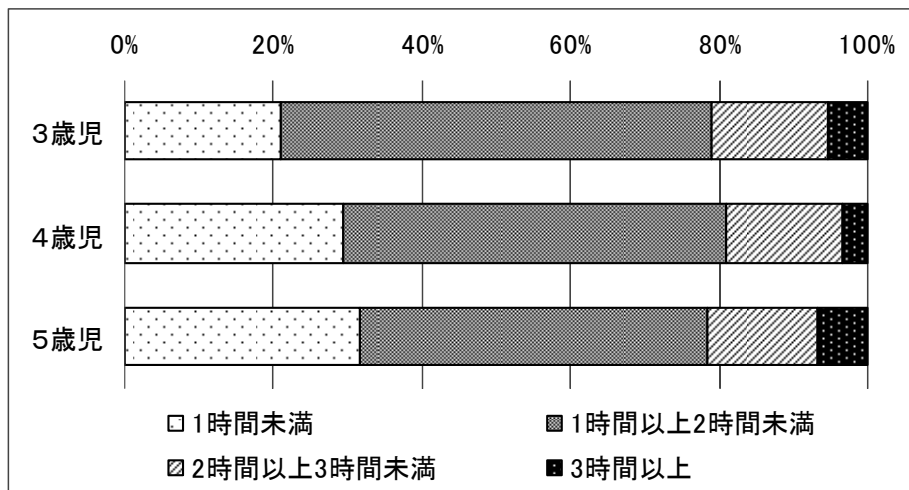


Figure 7. テレビの視聴時間 (平日)

一方、子どもに積極的に運動をしてほしいと思っている保護者は、Table 3に示すように、3歳児で100%、4歳児で85%、5歳児の73.5%であり、有意な差が見られた。

示すように、平日よりも休日の方が多く、とりわけ5歳児で多かった。

### 5. テレビ、テレビゲームの視聴時間 (Figure 7~9)

## Ⅲ. 考 察

テレビを視聴する時間は、Figure 7, 8に示すように、平日は2時間未満が8割であったが、休日は2時間以上テレビを見る幼児が約4割を占めた。平均時間は、平日1時間12分、休日1時間37分であった。

本研究の目的は、幼児の睡眠時間や朝食摂取状況、運動習慣の実態状況を把握し、今後の幼児の生活習慣改善のための資料を得ることにある。

一方、テレビゲームをする幼児は、Figure 9に

### 1. 睡眠について

今回対象とした幼児は、平日は8, 9時台に、休日は10, 11時台に就寝する者が多かった。また、

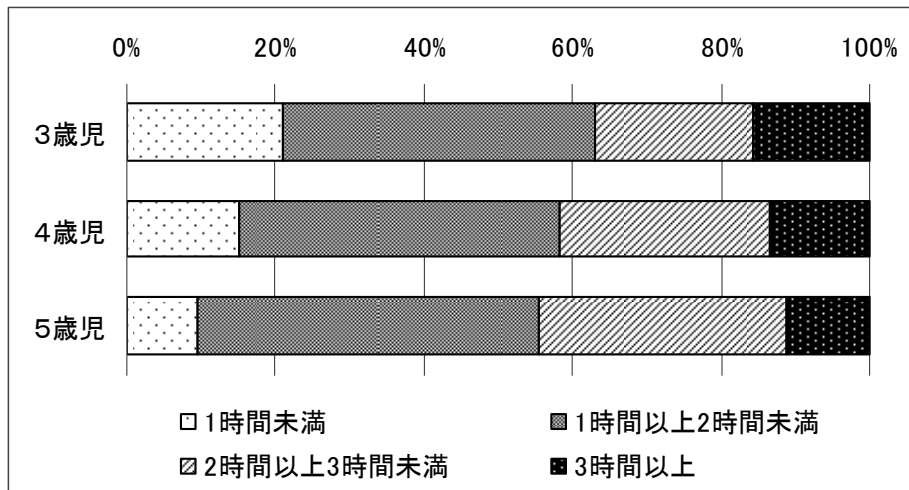


Figure 8. テレビの視聴時間（休日）

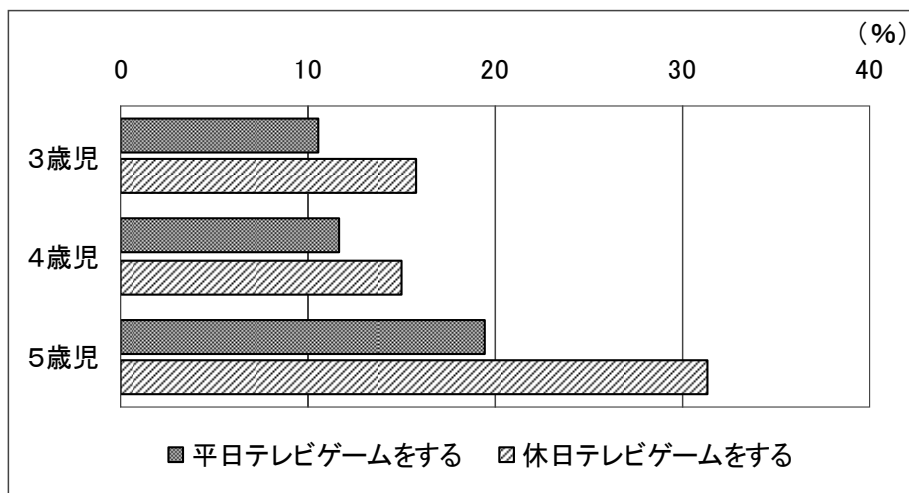


Figure 9. テレビゲームをする時間（平日・休日）

起床時間についても、平日に比べ休日の方が遅い傾向にあった。富山県の保育士会委託研究実行委員会が2005年に行った調査では、平日で午後9時以降に就寝する子どもは5歳児で85%近くに達しており、午後10時以降に就寝する子どもは、2～3歳児で50%以上、5歳児で40%以上であったと報告している<sup>8)</sup>。この調査と比べると、本研究対象の幼児は比較的早く就寝できているといえる。しかし、休日の就寝時刻や起床時刻が遅くなる傾向がある。影山<sup>9)</sup>は「朝早く起きる、規則正しく早く寝ることが、子どもたちの行動に良い影響を与える」と述べており、生活の中で起床と就寝の時間が遅くならないようにすることが大切である。また、人間の生体時計は本来約25時間であると言われており<sup>10)</sup>、朝の光を浴びたり、朝食を食べたりすることは、生体時計と地球時間とのズレをリセットする効果がある。しかし、夜更かしをして起床の時間が遅くなると、生体時計を修正することができず、睡眠リズムが乱れたり、成

長ホルモンなどのホルモン分泌がうまくいかなかったりする。これらのことから、休日も平日と同じように早寝早起きができることが望ましいといえる。

さらに、幼児は10時間の睡眠時間をも確保することが望ましいと言われている<sup>9)</sup>。平日は登園時間が決まっており、家を出るまでに朝食の摂取や排便などの登園準備にかかる時間を考えると、起床しなければならない時間が決まってくる。これらのことは、幼児の保護者にはなるべくそこから逆算して就寝時刻を決める必要がある。また、夜更かしにより睡眠時間が短くなると、疲れを回復できなかつたり、起きていべき時間に眠くなったりするため、遊びに集中できなくなるなどの問題が起きるといった報告もある。加えて、文部科学省が夜更かしの理由について小学校低学年に尋ねたところ、「家族みんなが寝る時間が遅い」が34.8%、「なんとなく夜更かしをしてしまう」が33.5%であったと報告している<sup>4)</sup>。

以上のことから、幼児を保護者の生活リズムに合わせないよう、保護者が子どもに合わせるように努力することを呼びかけていくことが必要であると考えられる。

## 2. 食事について

本研究対象者の朝食の摂取状況は95%以上であり、多くの幼児が家族と一緒に食事をしてきた。朝食の摂取頻度については、2007年に東京都が調査した結果<sup>7)</sup>の97%とほぼ同様の傾向が見られた。一方、日本学校保健会の2008年の児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書<sup>10)</sup>によると、朝食を毎日食べない人は小学生で約7%、中学生、高校生では約15%～18%と年齢が上がるにつれて増えていることが指摘されており、本研究対象者も今後は年齢が上がるにつれて朝食の摂取状況が減少していくことが予測される。なお、幼児期は基本的な生活習慣を身に付ける時期であり、保護者や兄弟は子どものモデルになると考えられる。また、朝食を食べない人がいる家庭では、子どもに朝食を食べる大切さが伝わらず、将来朝食を食べない大人になる可能性を秘めているとも考えられる。

次に、幼児の保護者に子どもが嫌いな食べ物があるか否かを尋ねたところ、57～73%の幼児が嫌いな食べ物があると答えていた。豊かな味覚を獲得するためには幼児期からの嫌いな食べ物の克服が大切であり、甘味、塩味、うま味は嗜好性が高いが、苦味や酸味は嫌われる味であると言われている<sup>12)</sup>。幼稚園などでの食事の時間において、おいしさや食事をする楽しさを育成するような、食育の指導を継続的に行うことで、幼児の好き嫌いを克服してけるのではないかと考える。

## 3. 運動及びテレビ・テレビゲームの視聴時間について

運動については、本研究対象の幼児は外で体を動かす時間は、平日の3歳児では1時間未満、4、5歳児では1時間以上2時間未満であった。一方、休日は3～5歳児とも2時間以上3時間未満で戶外遊びをしていた。2007年に東京都が行った調査結果<sup>7)</sup>では、幼児は平日に平均1時間30分、休日に平均3時間の戶外遊びをすると報告している。この報告と本研究結果とを比較すると、本研究対象の幼児は平日休日ともに報告の3分の2程度しか戶外遊びをしていない傾向にある。一方、テレビを視聴する時間は、同年の東京都の調査結果<sup>7)</sup>では、平日に平均1時間45分、休日に平均1時間30分であったと報告しており、対象者の幼児は平日のテレビの視聴時間は少ないものの、

休日では若干多い傾向にあった。

幼児期は脳機能や身体機能の基本の発達が著しい時期である。また、人間の動作には成熟すればできるようになる成熟優位の動作と、特別な働きかけをある時期に意図的に行わなければならないようにならない学習優位の動作があると言われている<sup>13)</sup>。戶外での遊びを通して何度も体を動かすうちに、走る、投げる、跳ぶなどの運動能力は次第に高まると考えられる。そのため、普段から鬼ごっこやドッジボールといった戶外遊びの中で楽しく体を動かし、速く走れたり上手にボールを投げたりできるようになる中で、自信をもち、体を動かすことを好きになってほしいと考える。

## V. まとめ

今回の調査から、自分の子どもは健康である、生き生きと過ごしていると答えた保護者は多かった。このような幼児の生活習慣について見ると、睡眠については、平日は夜9時に就寝、朝7時に起床して10時間の睡眠を確保している幼児が多かった。しかし、休日はそれらの時間が遅い時間にずれ込んでいた。睡眠の質を高めるためにも、休日も平日と同じようにできるように働きかけていく必要がある。

食事については、朝食を食べない幼児、弧食をする幼児は僅かであったが、好き嫌いをする幼児は半数程度見受けられた。そのため、食事の大切さや食事をする楽しさを育成するような、食育の指導を家庭や幼稚園で継続的に行っていく必要がある。

運動については、子どもに積極的に運動をしてほしいと思っている保護者が8割程度いたものの、休日にテレビを2時間以上見て過ごす子どもが約4割で、戶外遊びをする時間は2時間であった。休日は幼児が保護者と共に体を動かして遊ぶように呼びかけていくことが肝要である。

以上のことから、本研究対象者の幼児は健康観や生きがい観は高く、平日は規則正しい生活を送っているものの、休日は起床や就寝の時間が遅くなり、戶外遊びの時間も少ない傾向にあった。今後は、これらの調査結果を踏まえて、幼児の生活習慣を継続的に改善するための指導が肝要である。

## VI. 参考文献

- 1) 日野原重明 (2001) 快適な生活に伴うリスク、生活習慣病にならない方法、11-16、女子栄

- 養大学出版部
- 2) 江口篤寿 (1996) 子どもの心身発達と健康. 新版学校保健, 7-12, 医歯薬出版社
  - 3) 文部科学省 (2008) 幼稚園教育要領. 第2章 ねらい及び内容, 1-9 : [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/youryou/you/nerai.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/you/nerai.htm), 2011年11月17日閲覧
  - 4) 文部科学省 (2010) 平成22年度文部科学白書 (PDF版), 123-129 : [http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2011/10/05/1311679\\_006.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2011/10/05/1311679_006.pdf), 2011年11月17日閲覧
  - 5) 文部科学省 (2010) 平成22年度学校保健統計調査. 6-22 : [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k\\_detail/\\_icsFiles/afieldfile/2011/03/25/1303380\\_2.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/_icsFiles/afieldfile/2011/03/25/1303380_2.pdf)
  - 6) 山内邦昭 (2002) 小児生活習慣病予防健診実施報告書 (平成5-11年度), 予防医学事業中央会, 53-82
  - 7) 東京都青少年・治安対策本部 (2010) 平成19年度幼児の生活リズム向上モデル事業報告書, <http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2008/04/DATA/60i4m100.pdf>, 2011年8月30日閲覧
  - 8) 神川康子 (2005) 児童・生徒の生活習慣の確立と心身の健康のために, 富山教育学総会, 28:1-8
  - 9) 陰山英男 (2007) 「早起き」は生きる力! 脳がよろこぶ! 元気になる!, 晶文社
  - 10) 白川修一郎 (2008) 眠りで育つ子どもの力, 東京書籍
  - 11) 日本学校保健会 (2011) 平成20年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書. 学校と家庭で育む子どもの生活習慣, 日本学校保健会出版部
  - 12) 金子保, 親とともに乗り越える問題行動, 小学館, 2002
  - 13) 子どもと健康」編集部編 (2005) 子どものからだ, 体力・睡眠・アレルギー, 労働教育センター, 40-49

## 謝 辞

稿を終えるにあたり, 本調査にご協力頂いた附属幼稚園の教諭並びに保護者の方々に心より感謝申し上げます。本研究は, 第一筆者が研究を行い, 第二筆者が指導をした2011年愛知教育大学附属幼稚園での研究協議会で発表した内容を加筆・修正したものです。