

原 著

福岡市の保育園幼児の生活習慣の実態と健康管理上の課題

Living conditions of nursery school children and health management issues in Fukuoka City

上里利香¹⁾

Rika Uesato

1) 早稲田大学人間科学部健康福祉科学科 eスクール

前橋 明²⁾

Akira Maehashi

2) 早稲田大学 人間科学学術院

子どもの健康福祉研究 36

Meiken Tosho

2025年3月

福岡市の保育園幼児の生活習慣の実態と健康管理上の課題

Living conditions of nursery school children and health management issues in Fukuoka City

上里利香¹⁾

Rika Uesato

1) 早稲田大学人間科学部健康福祉科学科 e スクール

前橋 明²⁾

Akira Maehashi

2) 早稲田大学 人間科学学術院

要 旨

本研究では、幼児の生活習慣の実態を把握し、幼児の抱える健康管理上の課題を抽出し、改善策を検討するために、2021年7月～8月に、福岡市の保育園5園に通う1歳～6歳649人（男児354人、女児295人）の保護者に対して、幼児の生活習慣に関するアンケート調査を実施した。その結果、

- (1) 福岡市内に居住する保育園幼児は、平均就寝時刻が21時22分、平均睡眠時間が9時間28分で、遅寝・短時間睡眠であることが明らかになった。また、21時以降に就寝している幼児は、1歳児を除いて全ての性・年齢において8割～9割程度、10時間以上睡眠がとれていない幼児は、1歳男女児で5割、全ての性・年齢において7割～8割いた。このことから幼児にとって推奨されている、21時までの就寝、夜間に10時間以上の睡眠の確保ができていない幼児を確認した。毎日5分でも10分でもよいのでスモールステップで、睡眠時間を確保していくことを推奨したい。子ども自身が就寝することを意識できるように、パジャマに着替え、部屋の明かりを暗くし、おやすみなさいの挨拶をしてから布団に入り、話をしながら眠りにつかせることを習慣化することをおすすめしたい。
- (2) 朝食をほぼ毎日食べている幼児は全体で8割以上いたのに対し、朝の排便をしている幼児は5割以上が習慣化されていなかった。排便をするためには、ゆっくり便座に座る時間を設けることも大切であるが、朝・昼・夜の栄養バランスのよい3食をまずはきちんと食べることを習慣化することを保護者に提案したい。そして、朝食には、ご飯とみそ汁、できるだけ種類の食品や野菜、海藻類を適量摂取することを呼びかけたい。
- (3) 保育園幼児は、降園後の外あそび時間が平均15分と短いことがわかった。また、帰宅後のあそび時間は2時間13分であった。その中でも、テレビ・ビデオ視聴や静かなあそびが多かった。保育園幼児の生活時間は、保護者の就労時間と強く関連していることが考えられるため、外あそび時間を確保することが難しいことが懸念された。そのため、保育園生活の中で外あそび時間の重要性を各保育園に提案するとともに、デイリープログラムの中に組み込むことを提案したい。また、15時～17時までのゴールデンタイムを外あそびの時間として有効に使うことを推奨したい。

以上のことから、保育園幼児の生活リズムを習慣化するためには、早寝・早起きとともに、日中に運動をすることを、毎日、くり返し行うことが幼児にとって重要であると考えた。そして、起床から登園までの時間にゆとりをもつことが必要である。そのためには、7時までに起床することが必要である。また、朝・昼・夜の食事をしっかり摂ることで朝の排便を促しやすくなることや、日中の外あそび時間を確保し、じんわりと汗をかくくらいの活動を行うことで心地よい疲れとなり、就寝時刻を早くすることができる等の取り組みが必要である。そこで、「早寝・早起き・朝ごはん＋運動」を推奨したい。そして、これにより朝うんちにつながる重要性も発信していきたいと考えた。

key words : 福岡市, 保育園幼児, 生活リズム, 排便リズム, 食事内容

はじめに

2006年、文部科学省¹⁾は、子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切であると報告した。また、2009年には、成長期の子どもに必要な不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れており、この乱れが学習意欲や気力、体力の低下の要因の1つであると、子どもの生活習慣支援事業²⁾で警鐘を鳴らした。さらに、前橋³⁾は、夜型生活の中で、子どもたちの睡眠リズムの乱れにより、子どもたちは食が進まなくなり、欠食や排便のなさを生じていくと警告した。

一方、福岡市においては、2009年に豊崎ら⁴⁾により、幼児と保護者に対する食生活に関する意識とその経年変化について調査を行い、6時台に起床する保育園幼児が29%、22時までには就寝している保育園幼児は37%と報告した。2012年に、前橋は、生活が不規則になると、子どもたちはカーッとしたり、イライラして集中力が欠如し、対人関係に問題を生じ、子どもたちのからだを壊し、ひいては、心の問題にまで影響を及ぼす⁵⁾と報告している。

このような状況の中、福岡市では、福岡市子ども未来局子ども部総務企画課⁶⁾が2016年7月に小学6年生および中学3年生のみの生活調査を行った。結果、朝7時以前に起床している子どもの割合が約6割を占め、7時30分までが9割いた。そして、22時～23時に就寝している割合が約5割を占めていた。また、上里⁷⁾は、2021年に保育園幼児の生活習慣に関する調査を行い、福岡市の子どもたちは、遅寝・遅起きの傾向にあることを報告した。朝食摂取状況においては、ほぼ毎日食べている福岡市の子どもは9割以上であった。このように、福岡市に居住する幼児の睡眠や朝食の実態については調査されていたが、排便状況の詳細な調査や分析や保育園幼児のみの生活リズムの詳細な調査・分析はなされていない。2019年に、冬木ら⁸⁾は、幼児は養育者からの世話なくしては生きることができないため、その生活は家庭環境から強い影響を受けており、社会の変化を反

映していると報告している。そのため、生活習慣の乱れの改善やリズムを整えていくことが、子どもたちの健やかな育ちに最重要と考えた。

保育園は、子どもが生涯にわたる人間形成にとって極めて重要な時期にその生活時間の大半を過ごす場所⁹⁾である。基本的な生活習慣を身に付けることは、乳幼児にとって大切なことである。2014年、松田¹⁰⁾は、幼児にとって基本的な生活習慣とは、食事、睡眠、排泄、衣類の着脱、身の回りを清潔にすることと述べている。食べることは生きることなので、食べないことに関しては、気にするが、排便に関しては関心が無いように感じられる。特に乳児の時は、養育者が排便の有無を細かく確認しているが、離乳の完了に伴って、排便を気にすることは少ないと感じる。また、乳幼児の場合、便秘をすると発熱をする場合もある。2007年に佐藤ら¹¹⁾は、子どもに正常な排便がみられることは、健康であることの証だと言っている。しかしながら、生活習慣との関連性に関する報告はなされていない。

そこで、本研究では、福岡市の保育園に通う幼児の生活習慣全般に関する調査を実施することとした。そして、幼児の生活実態を把握するとともに、保育園幼児の抱える健康管理上の課題を抽出し、改善策を模索することとした。そして、得られた結果や分析を通して、子どもたちにとってより良い方向になるような支援と、社会全体で子どもたちの心身ともに健やかな成長・発達を考える一助につなげたいと考えた。

方 法

2021年7月～8月に、福岡市の保育園5園に通う1歳～6歳児649人(男児354人、女児295人)の保護者に対して、幼児の生活習慣に関するアンケート調査を行った。

主な調査内容は、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取状況、排便時刻、排便状況、通園方法、あそび時間、あそび内容、夕食時刻、テレビ・ビデオ視聴時間、午後10時以降の活動などであった。

統計処理には、SPSS(ver.29)を用いて、男女間の生活時間の平均値の差をみるために対応の

ない t 検定¹²⁾ を、人数割合の特徴をみるために χ^2 検定¹³⁾ ならびに残差分析を行った。また、幼児の生活時間相互の関連性をみるために、ピアソンの相関分析を用いて相関係数(r)を算出し、1%水準で有意なもの($|r| \geq 0.30$)を抜粋し、図示した。

倫理的配慮としては、本研究の目的と方法のほか、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、調査で得られた情報は保護されることを記載して保護者に伝え、許可と賛同の得られた保護者から回答を得て、結果を分析した。

結 果

1. 保育園幼児の生活習慣の実態

1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、男児では21時01分(1歳児)から21時30分(6歳児)、女児は20時54分(1歳児)～21時32分(6歳児)の範囲であった(表1)。

また、22時以降に就寝している幼児は、男児で8.8%(1歳児)～33.8%(3歳児)、女児では10.3%(1歳児)～36.0%(5歳児)の範囲であった(図1)。

2) 睡眠時間

平均睡眠時間をみると、男児で9時間17分(6歳児)～9時間37分(1歳児)、女児では9時間26分(4歳児, 5歳児)～9時間42分(1歳児)の範囲であった(表1)。

また、睡眠時間が10時間未満睡眠の幼児は、男児で58.8%(1歳児)～84.6%(6歳児)、女児では55.1%(1歳児)～76.7%(3歳児)みられ、中でも、9時間30分未満睡眠の幼児は、男児で29.4%(1歳児)～57.7%(6歳児)、女児では24.1%(1歳児)～42.9%(4歳児)いた(図2)。

3) 起床時刻

平均起床時刻は、男児で6時38分(1歳児)～6時54分(4歳児)、女児で6時37分(1歳児)～7時02分(6歳児)の範囲であった(表1)。

また、7時以降に起床している幼児の人数割合をみると、男児で41.2%(1歳児)～63.6%(3

歳児)、女児では41.3%(1歳児)～65.4%(5歳児)いた(図3)。

4) 朝食時刻と朝食摂取状況

平均朝食時刻は、男児で6時58分(1歳児)～7時15分(3歳児, 4歳児)、女児では7時00分(1歳児)～7時21分(6歳児)の範囲であった(表1)。

7時前に朝食を食べている幼児は、男児で11.5%(6歳児)～42.4%(1歳児)で、女児では5.9%(6歳児)～25.0%(1歳児)いた。また、8時以降に朝食を食べている幼児は、男児で皆無(6歳児)～12.2%(5歳児)で、女児では6.9%(3歳児)～11.8%(6歳児)いた(図4)。

朝食を「毎日食べている」幼児は、男児で83.8%(4歳児)～94.1%(1歳児)で、女児では83.3%(3歳児)～100%(6歳児)おり、「食べていない」幼児は、1.3%(3歳男児)～1.8%(2歳女児)みられた(図5)。

朝食をいっしょに食べる人がいない幼児は、男児で4.0%(5歳児)～14.7%(2歳児)で、女児では3.6%(4歳児)～19.6%(2歳児)いた(図6)。

5) 排便時刻と排便状況

平均排便時刻は、男児で10時01分(1歳児)～15時09分(4歳児)、女児では10時27分(1歳児)～15時30分(2歳児)の範囲であった(表1)。

排便状況をみると、「毎朝する」幼児と「朝する時の方が多い」幼児を合わせた人数割合は、男児で20.0%(6歳児)～52.9%(1歳児)で、女児では9.0%(2歳児)～44.8%(1歳児)いた(図7)。

6) 登園開始時刻

平均登園開始時刻は、男児で7時58分(6歳児)～8時05分(3歳児)で、女児では7時55分(1歳児)～8時05分(2歳児, 6歳児)の範囲であった(表1)。

8時前に家を出る幼児の割合は、男児で26.0%(4歳児)～41.1%(1歳児)、女児では29.1%(2歳児)～43.6%(4歳児)いた。8

時以降に家を出る幼児の割合は、男児で 58.9% (1 歳児) ~ 73.9% (4 歳児)、女児では 56.4% (4 歳児) ~ 70.9% (2 歳児) いた (図 8)。

7) 降園後のあそび時間と外あそび時間

降園後の平均あそび時間をみると、男児では 1 時間 49 分 (6 歳児) ~ 2 時間 22 分 (4 歳児)、女児で 2 時間 01 分 (5 歳児) ~ 2 時間 28 分 (3 歳児, 6 歳児) の範囲であった (表 1)。

また、降園後のあそび時間のうち外あそびに費やす平均時間は、男児で 11 分 (1 歳児, 2 歳児) ~ 25 分 (6 歳児)、女児で 12 分 (5 歳児) ~ 20 分 (4 歳児) であった。

8) 降園後のあそび内容

降園後のあそび内容の上位をみてみると、男児では、1 歳児で「乗り物のおもちゃ (73.5%)」「絵本・本読み (61.8%)」「テレビ・ビデオ (52.9%)」、2 歳児で「テレビ・ビデオ (70.6%)」「乗り物のおもちゃ (66.2%)」「絵本・本読み (57.4%)」、3 歳児で「テレビ・ビデオ (59.7%)」「乗り物のおもちゃ (53.2%)」「ブロック (51.9%)」、4 歳児で「テレビ・ビデオ (67.6%)」「乗り物のおもちゃ (45.6%)」「ブロック (51.4%)」、5 歳児で「テレビ・ビデオ (66.3%)」「ブロック (40.0%)」「お絵かき (32.0%)」、6 歳児で「テレビ・ビデオ (80.8%)」「折り紙 (34.6%)」「お絵かき (26.9%)」だった (表 2)。

女児では、1 歳児で「絵本・本読み (69.0%)」「テレビ・ビデオ (51.7%)」「ブロック (48.3%)」、2 歳児で「ままごと (64.3%)」「テレビ・ビデオ (60.7%)」「絵本・本読み (48.2%)」、3 歳児で「ままごと (75.0%)」「お絵かき (53.3%)」「テレビ・ビデオ (51.7%)」、4 歳児で「テレビ・ビデオ (75.4%)」「お絵かき (64.9%)」「ままごと (44.7%)」、5 歳児で「お絵かき、テレビ・ビデオ (63.2% ずつ)」「ままごと (44.7%)」、6 歳児で「お絵かき (82.4%)」「テレビ・ビデオ (76.5%)」「人形あそび」「ままごと」(41.2% ずつ) だった (表 2)。

9) テレビ・ビデオ視聴時間

平均テレビ・ビデオ視聴時間は、男児で 59 分

(1 歳児) ~ 1 時間 31 分 (6 歳児)、女児では 1 時間 6 分 (1 歳児) ~ 1 時間 29 分 (4 歳児) の範囲であった。

また、視聴時間が 2 時間を越える幼児の割合は、男児で 5.9% (1 歳児) ~ 16.0% (6 歳児)、女児では、5.4% (5 歳児) ~ 17.6% (6 歳児) いた (図 9)。

10) 午後 10 時以降の活動内容

午後 10 時以降の活動内容で上位のものをみると、男児では、1 歳児で「何もせず起きている (8.8%)」が最も多く、次いで「きょうだいとのあそび」「本読み」「父親とのあそび」「母親とのあそび」「おもちゃでのあそび」「音楽」(2.9% ずつ)、2 歳児で、「本読み (13.2%)」「おもちゃでのあそび (10.3%)」「父親とのあそび」「母親とのあそび」(8.8% ずつ)、3 歳児で「おもちゃでのあそび (10.3%)」「何もせず起きている (13.0%)」「テレビ視聴」「父親とのあそび」(7.8% ずつ)、4 歳児で「何もせずおきている (10.8%)」「おもちゃでのあそび (8.1%)」「きょうだいとのあそび (6.8%)」、5 歳児で「テレビゲーム (9.3%)」「本読み」「おもちゃでのあそび」(8.0% ずつ)、6 歳児で「父親とのあそび (15.4%)」「きょうだいとのあそび (11.5%)」「テレビ視聴」「何もせず起きている」「母親とのあそび」「おもちゃでのあそび」「音楽」(3.8% ずつ) だった (表 3)。

女児は、1 歳児で「本読み (10.3%)」「何もせず起きている」「父親とのあそび」「母親とのあそび」「おもちゃでのあそび」(3.4% ずつ)、2 歳児で「何もせず起きている (8.9%)」「本読み (7.1%)」「テレビ視聴」「おもちゃでのあそび」(5.4% ずつ)、3 歳児で「きょうだいとのあそび」「おもちゃでのあそび」(8.3% ずつ)、「本読み」「何もせず起きている」「父親とのあそび」(6.9% ずつ)、4 歳児で「本読み (10.5%)」「母親とのあそび (8.8%)」「きょうだいとのあそび」「父親とのあそび」「おもちゃでのあそび」(7.0% ずつ)、5 歳児で「本読み (13.2%)」「きょうだいとのあそび (10.5%)」

「おもちゃでのあそび(9.3%)」、6歳児で「本読み」「テレビ視聴」「きょうだいとのあそび」「おもちゃでのあそび」(5.9%ずつ)であった。

11) 夕食開始時刻

平均夕食開始時刻は、男児で18時35分(1歳児)～18時57分(5歳児)で、女児では18時32分(1歳児)～18時54分(3歳児, 5歳児)であった(表1)。

19時00分以降に夕食を食べ始めている幼児の割合は、男児で26.5%(1歳児)～68.5%(5歳児)、女児で31.0%(1歳児)～64.0%(5歳児)いた(図10)。

2. 保育園幼児の男女の生活習慣

保育園幼児を男児、女児として、対応のないt検定を行った。

1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、男児では18時47分、女児では18時48分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、男児では9時間27分、女児では9時間29分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった。(表4)

3) 起床時刻

平均起床時刻は、男児では6時50分、女児では6時51分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

4) 朝食時刻

平均朝食時刻は、男児で7時12分、女児では7時13分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

5) 排便時刻

平均排便時刻は、男児で13時08分、女児では14時00分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

6) 降園後のあそび時間

平均降園後のあそび時間は、男児で2時間10分、女児では2時間16分であり、男女児

間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

7) 降園後の外あそび時間

平均降園後の外あそび時間は、男児で15分、女児でも15分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

8) 夕食開始時刻

平均的な夕食開始時刻は、男児で18時47分、女児では18時48分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、男児では9時間27分、女児では9時間29分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった。(表4)

3) 起床時刻

平均起床時刻は、男児では6時50分、女児では6時51分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

4) 朝食時刻

平均朝食時刻は、男児で7時12分、女児では7時13分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

5) 排便時刻

平均排便時刻は、男児で13時08分、女児では14時00分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

6) 降園後のあそび時間

平均降園後のあそび時間は、男児で2時間10分、女児では2時間16分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

7) 降園後の外あそび時間

平均降園後の外あそび時間は、男児で15分、女児でも15分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

8) 夕食開始時刻

平均的な夕食開始時刻は、男児で18時47分、女児では18時48分であり、男女児間に統計的な有意差はみられなかった(表4)。

3. 生活時間相互の関連性

1) 全体

生活時間相互の関連性において、有意な関連性を示したものは、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.63$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.51$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.45$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.89$)、起床時刻と登園時刻 ($r = 0.41$)、朝食時刻と登園時刻 ($r = 0.49$) であった (図 11-1)。

2) 1 歳児

1 歳児の生活時間相互の関連性において、有意な関連性を示したものは男児で、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.67$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.93$)、起床時刻と登園時刻 ($r = 0.78$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.78$)、夕食開始時刻と就寝時刻 ($r = 0.46$) であった (図 11-2-1)。

女児では、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.65$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.50$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.44$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.85$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.65$)、夕食開始時刻と就寝時刻 ($r = 0.44$)、あそび時間と外あそび時間 ($r = 0.53$) であった (図 11-2-2)。

3) 2 歳児

2 歳児の生活時間相互の関連性において、有意な関連性を示したものは男児で、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.60$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.52$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.49$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.84$)、起床時刻と登園開始時刻 ($r = 0.59$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.78$)、あそび時間と TV・ビデオ視聴時間 ($r = 0.59$) であった (図 11-3-1)。

女児では、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.60$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.43$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.89$)、起床時刻と登園開始時刻 ($r = 0.66$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.65$) であった (図 11-3-2)。

4) 3 歳児

3 歳児の生活時間相互の関連性において、有意な関連性を示したものは男児で、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.67$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = -0.51$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.44$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.91$)、起床時刻と登園時刻 ($r = 0.69$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.78$) であった (図 11-4-1)。

女児では、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.67$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.56$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.43$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.89$)、起床時刻と登園時刻 ($r = 0.41$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.65$) であった (図 11-4-2)。

5) 4 歳児

4 歳児の生活時間相互の関連性において、有意な関連性を示したものは男児で、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.63$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.50$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.86$)、朝食時刻と排便時刻 ($r = 0.47$)、起床時刻と登園開始時刻 ($r = 0.63$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.70$) であった (図 11-5-1)。

女児では、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.61$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.40$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.89$)、起床時刻と登園時刻 ($r = 0.62$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.65$)、夕食開始時刻と就寝時刻 ($r = 0.42$) であった (図 11-5-2)。

6) 5 歳児

5 歳児の生活時間相互の関連性において、有意な関連性を示したものは男児で、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.52$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.66$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.67$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.91$)、起床時刻と排便時刻 ($r = 0.57$)、朝食時刻と排便時刻 ($r = 0.48$)、あそび時間と外あそび時間 ($r = 0.47$) であった (図 11-6-1)。

女児では、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.68$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.92$)、起床時刻と登園時刻 ($r = 0.71$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.79$) であった (図 11-6-2)。

7) 6 歳児

6 歳児の生活時間相互の関連性において、有意な関連性を示したものは男児で、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.59$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.40$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.46$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.76$) であった (図 11-7-1)。

女児では、就寝時刻と睡眠時間 ($r = -0.59$)、就寝時刻と起床時刻 ($r = 0.55$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.46$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r = 0.90$)、起床時刻と登園時刻 ($r = 0.56$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r = 0.56$)、TV・ビデオ視聴時間

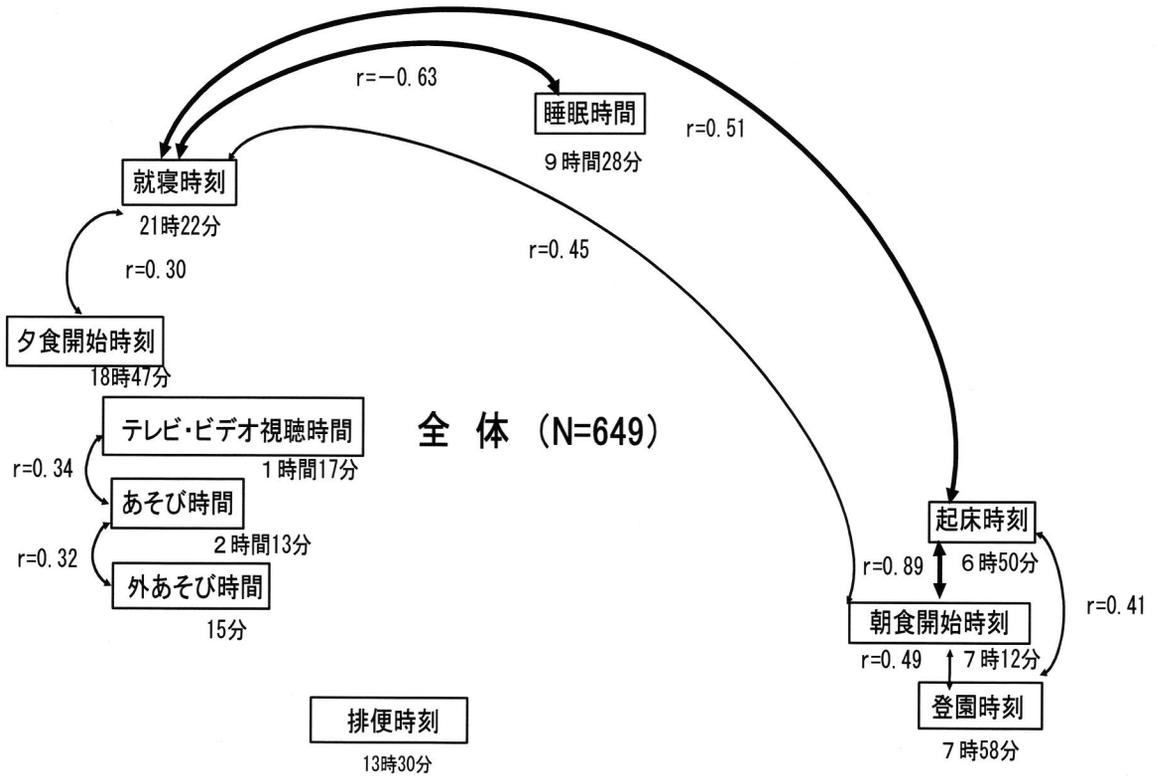
とあそび時間 ($r = 0.58$)、あそび時間と外あそび時間 ($r = 0.61$) であった (図 11-7-2)。

考 察

前橋¹⁴⁾ は、幼児は 21 時までには就寝し、夜間に 10 時間以上の睡眠をとることが規則正しい生活を形成する上で必要であると指摘している。しかし、2021 年に調査を実施した福岡市の保育園幼児の生活実態は、男女児とも 1 歳児を除いて 8 割～9 割の幼児が 21 時以降就寝となっており、そのうち 2 割～3 割の幼児が 22 時以降の就寝であり、夜型化した生活実態

表 1 保育園幼児の生活時間の平均値および標準偏差 (福岡県福岡市, N=649)

項目	1歳児(34人)		2歳児(68人)		3歳児(77人)		4歳児(74人)		5歳児(75人)		6歳児(26人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	21時01分	33分	21時21分	36分	21時26分	37分	21時29分	31分	21時23分	35分	21時30分	22分
睡眠時間	9時間37分	34分	9時間26分	33分	9時間26分	33分	9時間25分	29分	9時間27分	27分	9時間17分	24分
起床時刻	6時38分	27分	6時48分	31分	6時53分	29分	6時54分	26分	6時51分	31分	6時47分	21分
朝食時刻	6時58分	28分	7時12分	28分	7時15分	28分	7時15分	25分	7時11分	30分	7時10分	14分
排便時刻	10時01分	269分	12時23分	341分	12時22分	334分	15時09分	335分	13時31分	346分	14時25分	339分
登園時刻	8時00分	31分	8時01分	30分	8時05分	28分	8時03分	25分	8時00分	29分	7時58分	23分
通園時間	11分	5分	10分	7分	10分	8分	10分	5分	11分	7分	9分	7分
あそび時間	2時間14分	63分	2時間11分	71分	2時間12分	50分	2時間22分	91分	2時間5分	65分	1時間49分	57分
うち、外あそび時間	11分	15分	11分	25分	12分	21分	15分	28分	22分	40分	25分	66分
TV・ビデオ視聴時間	59分	44分	1時間11分	48分	1時間14分	52分	1時間25分	69分	1時間27分	48分	1時間31分	71分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	1.8	0.8	2.1	0.9	2.0	0.7	2.2	0.9	2.3	0.9
夕食時刻	18時35分	31分	18時39分	35分	18時45分	34分	18時48分	34分	18時57分	32分	18時52分	40分
項目	1歳児(29人)		2歳児(56人)		3歳児(60人)		4歳児(57人)		5歳児(76人)		6歳児(17人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	20時54分	36分	21時21分	32分	21時23分	34分	21時22分	32分	21時28分	33分	21時32分	33分
睡眠時間	9時間42分	33分	9時間30分	33分	9時間28分	29分	9時間26分	33分	9時間26分	35分	9時間30分	29分
起床時刻	6時37分	29分	6時51分	29分	6時52分	26分	6時48分	29分	6時55分	27分	7時02分	28分
朝食時刻	7時00分	20分	7時12分	26分	7時14分	31分	7時11分	26分	7時16分	29分	7時21分	24分
排便時刻	10時27分	309分	15時30分	317分	12時57分	344分	15時06分	319分	14時19分	337分	13時11分	373分
登園時刻	7時55分	27分	8時05分	28分	8時01分	30分	7時59分	25分	7時58分	29分	8時05分	28分
通園時間	12分	6分	10分	5分	11分	7分	9分	4分	12分	7分	7分	3分
あそび時間	2時間26分	93分	2時間17分	89分	2時間28分	87分	2時間10分	65分	2時間1分	68分	2時間28分	120分
うち、外あそび時間	14分	26分	17分	25分	18分	36分	20分	42分	12分	29分	17分	42分
TV・ビデオ視聴時間	1時間6分	58分	1時間15分	60分	1時間12分	49分	1時間29分	64分	1時間15分	48分	1時間27分	72分
遊ぶ人数(人)	1.9	1.0	1.9	0.6	1.9	0.8	2.3	1.2	1.9	0.8	2.1	0.7
夕食時刻	18時32分	34分	18時42分	31分	18時54分	29分	18時49分	38分	18時54分	31分	18時34分	32分



p<0.01, |r|≥0.30 に該当するもののみを抽出した〔数値は平均値と相関係数 (r)〕
 図 11-1 保育園幼児の生活時間相互の関連性 (福岡県福岡市, 全体, N=649)

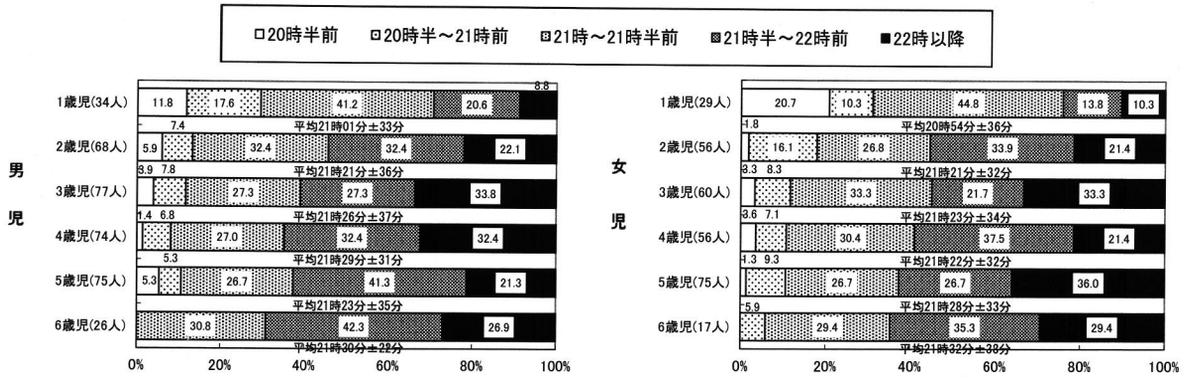


図1 保育園幼児の就寝時刻の人数割合（福岡県福岡市）

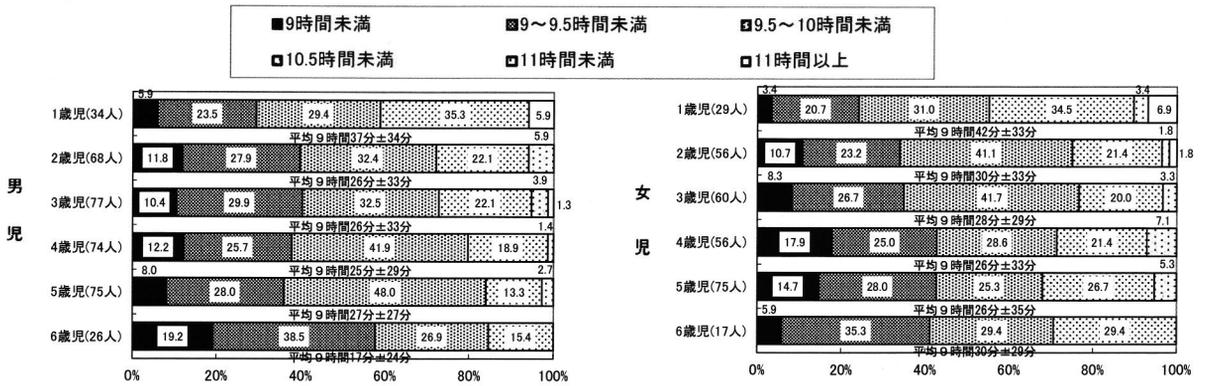


図2 保育園幼児の睡眠時間の人数割合（福岡県福岡市）

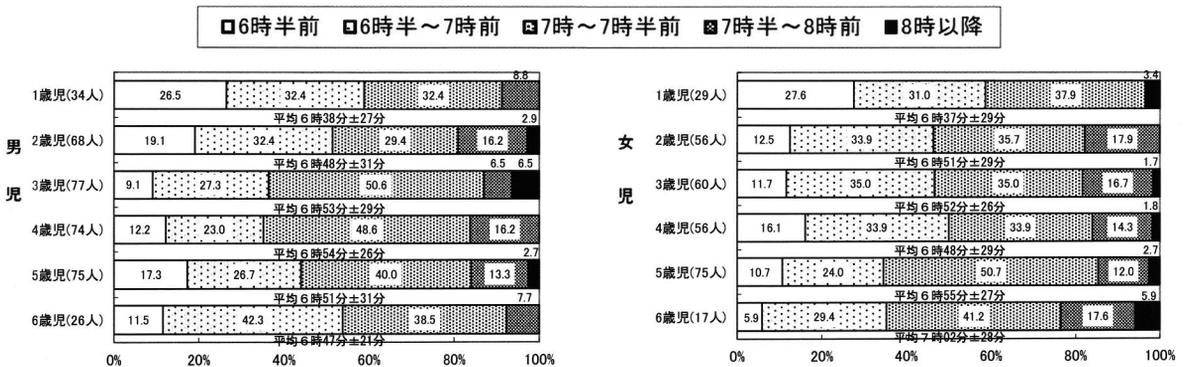


図3 保育園幼児の起床時刻の人数割合（福岡県福岡市）

□7時前 □7時～7時半前 □7時半～8時前 ■8時～8時半前 ■8時半以降

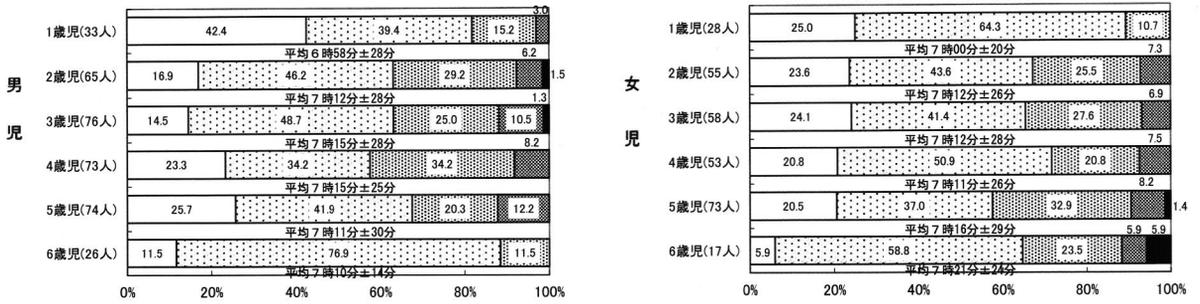


図4 保育園幼児の朝食開始時刻の人数割合（福岡県福岡市）

□毎日食べている □だいたい食べている □食べる日と食べない日が半々
■あまり食べていない ■食べていない

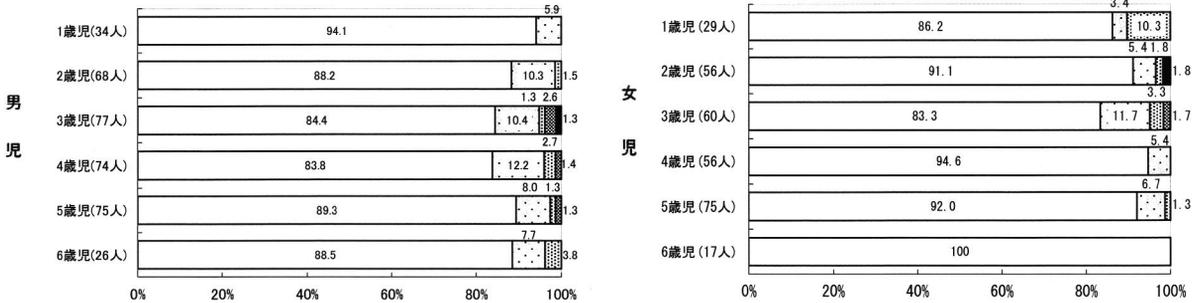


図5 保育園幼児の朝食摂取状況（福岡県福岡市）

□朝食をいっしょに食べる人がいる ■朝食をいっしょに食べる人がいない

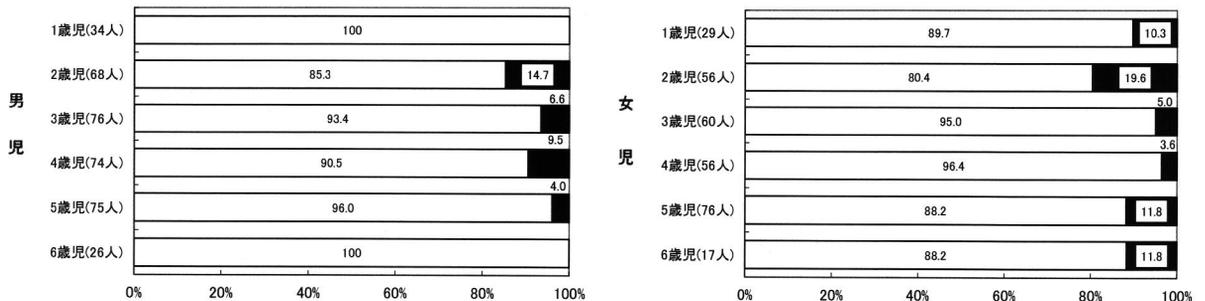


図6 保育園幼児の朝食をいっしょに食べる人の有無（福岡県福岡市）

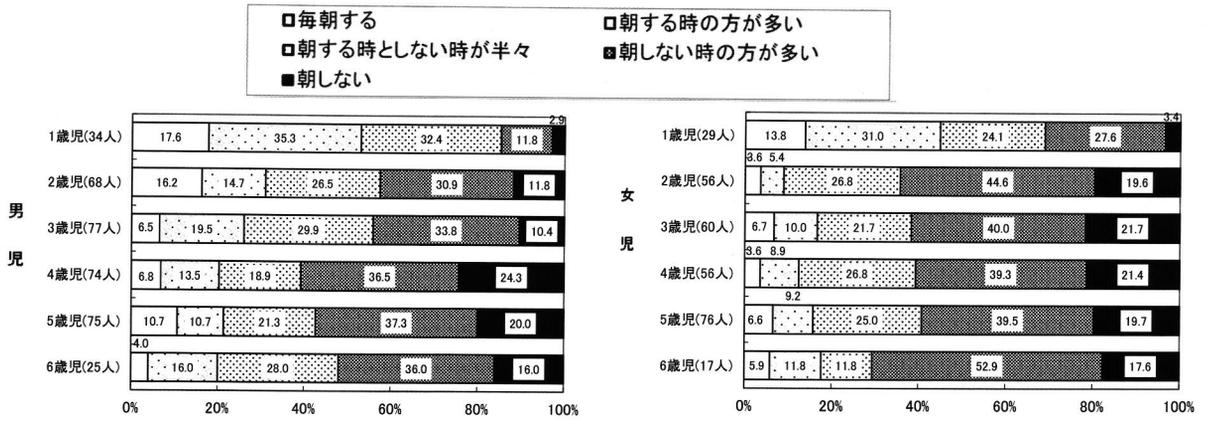


図7 保育園幼児の排便状況（福岡県福岡市）

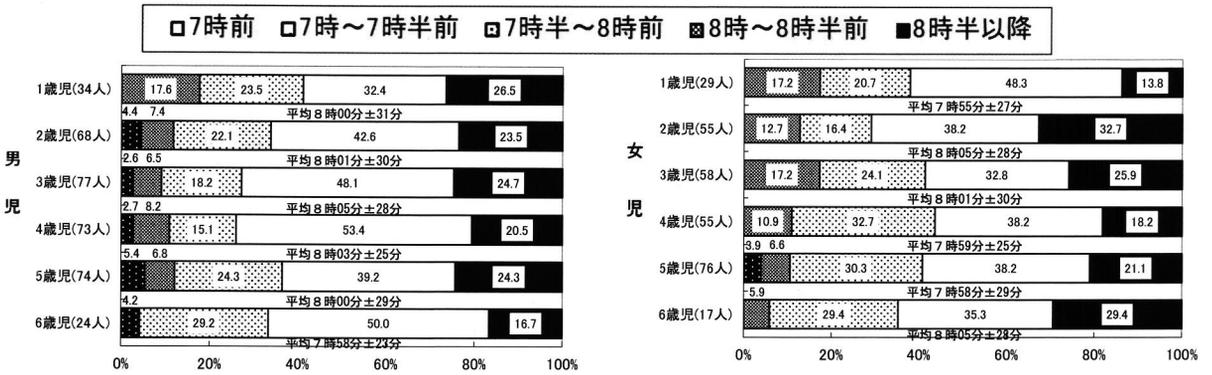


図8 保育園幼児の登園開始時刻の人数割合（福岡県福岡市）

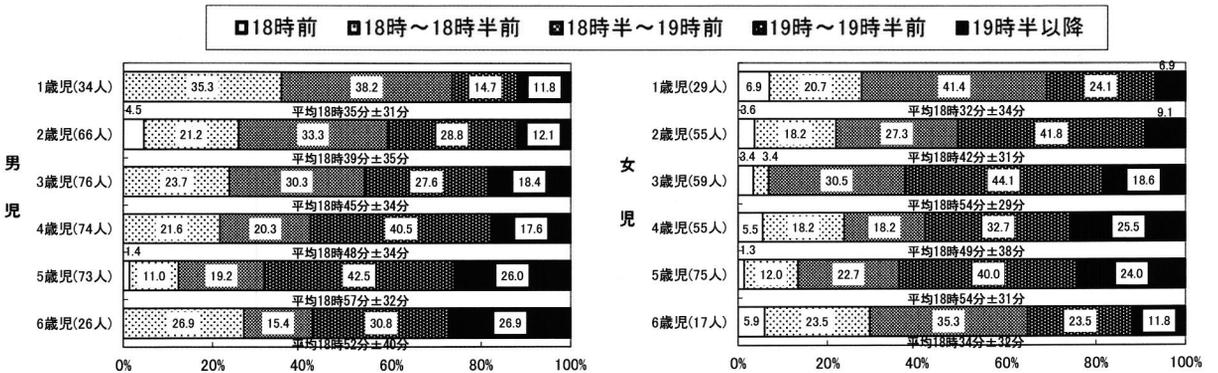


図9 保育園幼児の夕食開始時刻の人数割合（福岡県福岡市）

がみられた。また、10 時間未満睡眠の幼児は、男児、女児ともに 2 割～3 割程度いたことから、睡眠時間が短い幼児の多いことを確認した。本調査対象児では、全ての性・年齢において、9 時間未満睡眠児の存在を確認したことから、保育園幼児は、遅寝短時間睡眠の生活リズムとなり、幼児期からの深刻な睡眠リズムの乱れを懸念した。白木¹⁵⁾によると、子どもの就寝時刻には、保護者の生活リズムの影響を受けるが、それだけではなく、保護者が子どもの生活リズムの重要性を認識できているかも大きく影響する。そのため、幼児の生活の基盤となる望ましい生活リズムを身につけさせるためには、親子ともに生活リズムを整えることの大切さを認識することが重要である。

雇用者の就労スタイルが変容し、早朝や夜間における時間帯での就労など、親の就労の多様化⁸⁾がみられたことから、保育園幼児は、1 日 8 時間～12 時間といった、1 日の大半を保育園で生活しているといえる。本調査対象児の平日における降園後の平均外あそび時間をみると、男児で 11 分（1 歳児，2 歳児）～25 分（6 歳児）、女児で 12 分（5 歳児）～20 分（4 歳児）であり、帰宅後に外あそびをすることは難しいことを推察した。また、降園後のあそび内容をみると男児ではテレビ・ビデオ視聴、乗り物のおもちゃ、女児では絵本読みやままごと、テレビ・ビデオ視聴が第 1 位で静的なあそびが多かった。前橋¹⁴⁾は、日中には汗をかくくらいからだを動かすことや運動することが必要だと述べている。そこで、保育園での日中や体温がピークになる 15 時～17 時ごろ¹⁶⁾の外あそびの推奨を提案したい。あそびの内容としては、鬼ごっこ、しっぽ取りゲーム、ボールあそび、だるまさんがころんだ、かごめかごめ等の伝承あそびを通して、身体活動量を高め、夜に早く就寝する程度の心地よい疲労感を得ることやからだを動かすことの楽しさ等を伝えていきたい。

鬼ごっこやしっぽ取りゲーム等は、興奮と抑制という感情の起伏や、成功と失敗の体験など

を通して、子どもたちは自分の心の経験を豊かにし、コントロールをする力¹⁷⁾を育てていけることから、保育園でのあそびの充実が大切になるであろう。子どもは勿論のこと、保護者にも保護者研修やクラス懇談、おたより等を利用して、からだを動かして遊ぶことの大切さや親子ふれあいあそびを紹介したい。また、5 分でも 10 分でも少しずつ睡眠時間を確保していくことを推奨したい。22 時以降の活動で、「父親とのあそび」「母親とのあそび」「きょうだいとのあそび」「おもちゃでのあそび」等が上位を占めていた。そのことから、具体的な取り組みとして、子ども自身が就寝することを意識できるように、部屋の明かりを暗くし、パジャマに着替え、おやすみなさいの挨拶をしてから布団に入り、素話を聞きながら眠りにつくことをルーティン化することを提案したい。

朝食の摂取状況について、朝食を「毎日食べている」幼児は、全体で 8 割を超えているにもかかわらず、排便を「毎日する」・「朝する時の方が多い」幼児は男児で約 3 割、女児で約 2 割と少なかった。排便を促すためには、食事の量と質、適度な水分摂取、トイレに行く朝の時間的ゆとり、トイレに入って座る習慣づけ、日頃の運動実践を大切にする¹⁸⁾ことが、子どもたちにとっては重要ではないだろうか。しかし、保護者の就労スタイルが変容しているため、早朝や夜間における時間帯などでの就労⁹⁾や様々な形態の就労の多様化のなか、保育園幼児の生活リズムは保護者の生活リズム¹⁹⁾に合わせて生活をしているといえるため、朝はとくにゆとりがないことは否めない。

排便は、朝、食物が空腹の胃に入ることによって生じた刺激を脳へ伝えてから、腸が蠕動運動を開始し食物残渣を押し出そうとする²⁰⁾ことで排便できるが、腸の中に便の元となる食物残渣の量が少なければ排便できない。そのため、朝・昼・夜の栄養バランスの良い 3 食をきちんと食べる習慣が、基本的には大切であろう。特に、朝食は、ご飯とみそ汁、そして、できるだけ多

種類の食物繊維を含む食品や野菜、海藻類を適量摂取する²¹⁾ことを推奨したい。また、十河²²⁾は、便器に座るのは5～10分程度で、最初は、排便できなくてもトイレに座る習慣をつけていくことが大事だと述べていた。そのため、朝、保護者から「トイレに座っておいで」と声をかけてもらい、子どもたちはトイレに座ることを楽しめるように、「うんちカード」²²⁾を作成し、カードにシールを貼って幼児自身でうんちが出た・出ていないことを確認できる工夫をおすすめしたい。

また、両親やきょうだい等と、朝食をいっしょに食べる人がいない保育園幼児は、男児で2歳児～5歳児、女児では1歳児～5歳児において1割～2割程度みられた。しかし、子どもは、共食の中で、食べることの楽しさを覚え、食べることへの意欲を育み、食事のマナーを学んでいく¹³⁾と言われている。そのため、幼児にとって家庭での共食は重要である。そのためには、まずは、起床時刻を7時までにすることで、朝にゆとりができ、朝食をいっしょに食べることができるため、一点突破、全面改善²³⁾に繋がるのではないかと考えた。

まとめ

2021年7月～8月に、福岡市の保育園5園に通う1歳～6歳児649人(男児354人、女児295人)の保護者に対して、幼児の生活習慣に関するアンケート調査を実施し、幼児の健康管理上の問題改善策を検討した結果、以下のことが明らかになった。

(1) 21時以降に就寝する福岡市の幼児は、1歳児を除いて全ての性・年齢において8割～9割程度いた。また、幼児期の夜間に必要とされている10時間以上の睡眠がとれていない幼児は、1歳男女児で5割、全ての性・年齢において7割～8割程度いたことを確認した。21時前就寝のためには、日中に、汗をかくくらいのあそびや運動によって疲労感をもつことが必要であり、保育園での日中や

体温がピークになる15時～17時ごろの外あそび時間や外あそびの実践をすることが必要であろう。

(2) 早寝・10時間以上の睡眠を確保するためには、子ども自身が就寝することを意識できるように、パジャマに着替え、部屋の明かりを暗くし、おやすみなさいの挨拶をしてから布団に入り、素話を聞きながら眠りにつくことをパターン化することが重要であると考えた。

(3) 8割以上の幼児が毎日朝食を食べているにも関わらず、排便を「毎朝する」「朝する時の方が多い」幼児を合わせると、男児で3割程度、女児においては2割と少なかった。大腸の中に便の元となる食物残渣の量が少なければ排便できない。そのため、朝・昼・夜の栄養バランスの良い3食をまずはきちんと食べることを習慣化することが大切であり、朝食には、ご飯とみそ汁、できるだけ多種類の食物繊維を多く含む食品や野菜、海藻類を適量摂取することを推奨したい。

(4) 排便のためには、朝のゆとりも大切であるが、便器に座るのは5分～10分程度で、最初は排便できなくてもトイレに座る習慣をつけることが大切である。保護者から「トイレに座っておいで」と必ず声をかけてもらい、子どもたちにはトイレに座ることを楽しめるように、「うんちカード」を作成し、カードにシールを貼って、子ども自身でうんちが「出た・出ていない」ことを楽しみながら確認できるようにすることをおすすめしたい。

謝辞

本研究を進めるにあたり、調査にご協力いただきました福岡市の5園の保育園の先生方、保護者の皆様と子どもたちに、心より御礼を申し上げます。

そして、ご多忙の中、懇切丁寧なご指導を賜りました、早稲田大学人間科学学術院教授の前橋 明先生に拝謝致し、心より御礼申し上げます。また、教育コーチの泉 秀生先生ならびに、

前橋研究室の皆様にご心より感謝いたします。

文 献

- 1) 文部科学省：平成 18 年度文部科学白書，第 2 部，第 1 章，第 2 節，3. 子どもの基本的な生活習慣育成に向けた取組，2007.
- 2) 文部科学省：文部科学省事業評価書—平成 21 年度新規・拡充等—> 2. 新規・拡充事業及び継続事業の平成 21 年度概算要求額一覧>. 子どもの生活習慣づくり支援事業，(事業)【達成目標 1—4—1】，2010.
- 3) 前橋 明：子どもの生活リズム向上作戦「食べて、動いて、よく寝よう！」を合言葉に，明研図書，pp. 2-4，2012.
- 4) 豊崎俊幸・大友可奈子・横川千花他：幼児と保護者に対する食生活に関する意識とその経年変化，日本食育学会誌 3 (4)，pp. 317-323，2009.
- 5) 前橋 明：子どもの生活白書 2011<幼稚園幼児>，幼少児健康教育研究 18 (1)，pp. 59-78，2012.
- 6) 福岡市こども未来局こども部総務企画課：福岡市子どもの生活状況等に関する調査報告書，2017.
- 7) 上里千奈：福岡市内に居住する保育園幼児の生活習慣の実態と外あそびに関する保育者の意識，COVID-19 流行時の幼児の生活主幹や身体状況からみた健康管理上の課題と対策，3. pp. 65-72.
- 8) 冬木春子・佐野千夏：母親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響，日本家政学会誌 70 (8)，pp. 512-521，2019.
- 9) 厚生労働省：保育所保育指針解説，p. 19，2018.
- 10) 松田淳子：幼児期における基本的な生活習慣の形成，—今日的意味と保育の課題—，実践女子大学，生活科学部紀要 51，pp. 67-76，2014.
- 11) 佐藤 凡・中村晃子・中川真知子・草川 功：健常乳幼児における排便状態の変化と便秘，日本大腸肛門病会誌 60，pp. 923-927，2007.
- 12) 石村光資郎・石村貞夫：SPSS による統計処理の手順，東京図書，pp. 58-73，2021.
- 13) 畠真一郎・田中多恵子：SPSS 超入門，東京図書，pp. 116-146，2015.
- 14) 前橋 明：子どもの健康福祉指導ガイド 2，大学教育出版，pp. 1-61，2017.
- 15) 白木裕子：幼児の朝食内容と生活リズムおよび保護者の共食との関連，日本小児看護学会誌 21，pp. 48-52，2012.
- 16) 前橋 明：子どもの健康福祉指導ガイド，大学教育出版，p. 31，2017.
- 17) 小島由記子・山田浩平：幼児の生活習慣の実情と課題，一付属幼稚園における園児を対象として—，愛知教育大学保健環境センター紀要 10，pp. 15-22.
- 18) 前橋 明：生活リズムと食のセミナー，日本食育学会誌 12，p. 10，2024.
- 19) 田中沙織：幼児の生活リズムと保護者の意識変容に関する研究，広島大学大学院教育学研究科紀要第 3 部教育人間科学関連領域 57，pp. 291-297，2008.
- 20) 泉 秀生・前橋 明・町田和彦：朝の排便時間別にみた保育園 5・6 歳児の生活実態，厚生労働省の指標 58 (13)，2011.
- 21) 三成由美・山村のり子・大仁田あずさ・満屋香織・山口明菜・酒見康廣・徳井教孝：保育所幼児における日本型薬膳摂取の排便習慣に及ぼす影響，薬膳科学研究所研究紀要 2，pp. 35-45，2009.
- 22) 十河 剛：家族で快便生活！ウンチタイムの作り方 | こどもの便秘 |，<https://www.e-ben.jp/child/create-defecation-routine> (2024 年 10 月 3 日確認).
- 23) 前橋 明：生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開，レジャー・レクリエーション研究 75，pp. 41-48，2015.