

## 口演 13 睡眠教育プログラムの効果検証

氏名（所属）

○ <sup>きかきばら</sup> 榑原 <sup>しげる</sup> 繁、大脇 花奈、稲吉 理恵、石川 裕哲  
（あいち健康の森健康科学総合センター）

要旨

愛知県内の小学生に睡眠教育プログラムを実施し、アンケート調査から有効性を検証した。効果検証に基づき、普及啓発パンフレットを作成し、小・中学校等に配布した。

【目的】近年、子どもの就寝時刻は後退し、睡眠時間が短くなっている報告が後を絶たない。そのため、子どもの睡眠対策に向けて子ども本人・教職員・保護者の3者間で健康課題や睡眠に関する正しい知識を共有できる包括的なプログラムが求められている。そこで、学校現場で活用できる睡眠教育プログラムを検討し、効果検証することを目的とした。

【対象】令和4年4月～11月に睡眠教育プログラムに参加した愛知県内小学校15校5、6年生2,784名を対象とし、学校ごとに3群に分けプログラムを実施した。

【方法】プログラム内容は、睡眠講座、睡眠チェックシート、保護者への情報発信であり、群別に実施項目と回数を設定した。初回（4月）・中間（7月）・終回（11月）の計3回のアンケート調査から、プログラムによる行動変容と意識変容を分析した。睡眠状況、主観的睡眠感、デジタル機器利用、睡眠やデジタル機器利用に対する健康意識等の14項目の結果について各群、評価時期ごとに比較した。項目ごとに「良好な状態」を定義し、良好な状態の割合をCochranのQ検定、Bonferroni法を用いて多重比較をした。

【結果】4月に比して11月には、週末の起床時刻、夕方の仮眠、入眠、睡眠やデジタル機器利用に対する健康意識において、各群で良好な状態の割合が増加し、継続支援をしたC群の改善率が最も高い結果であった。また、平日の就寝時刻、デジタル機器の利用時間は、経時的に悪化する傾向が全国調査からもみられるが、良好な状態の低下率はC群で最も小さい結果であった。

【考察】睡眠教育プログラムを継続的に実施することで、睡眠状況などの「良好な状態」の割合の増加、低下の抑制を図ることが示唆された。今回の効果検証に基づき、学校現場で活用できる「睡眠教育サポートブック」を作成した。睡眠教育プログラムの内容やアンケート調査結果、ダウンロード教材を紹介する教職員向けパンフレットになっている。県内小・中学校などに、「睡眠教育サポートブック」を配布し、睡眠教育プログラムの普及啓発を図っていく。

令和4年	実施内容	A群 (827人)	B群 (919人)	C群 (1038人)
4月	アンケート調査（初回）	○	○	○
5月	睡眠講座①	○	○	○
6月	睡眠チェックシート 保護者への情報提供①		○	○
7月	アンケート調査（中間）	○	○	○
9月	睡眠講座②			○
10月	睡眠チェックシート 保護者への情報提供②			○
11月	アンケート調査（終回）	○	○	○

