

## 小学生の生活時間が健康・食生活に及ぼす影響

岸田典子\*, ○佐久間章子\*\* (\*県立広島女大, \*\*広島中央女短大)

〔目的〕環境の急変が、成人のみならず、子どもの生活習慣病を増加させている。学校保健統計等によると、小学生では、肥満や総コレステロール高値者が増加し、問題視されている。子どもの健康づくりのためには、小児期に望ましい生活習慣を確立することが重要である。そこで、本研究では、小学生の生活リズムに着目し、健康・食生活に及ぼす影響を明らかにすることにより、栄養教育の方途を講ずる一資料とすることとした。

〔方法〕対象：小学校22校1・6年生の保護者2,546名(有効回答数2,165名), 期間：1998年9月, 方法：質問紙留置法, 内容：属性, 生活時間(起床時刻等)7項目, 健康(疲れ等)27項目, 食生活(欠食等)59項目, 集計方法：起床・就寝時刻及び睡眠時間について、各学年の平均値±1標準偏差内で、早い(長い)・普通・遅い(短い)に3区分した。これらの早い(長い)と遅い(短い)の2区分間で $\chi^2$ 検定を行った。

〔結果〕1. 起床時刻が遅い者は1年生8.8%, 6年生15.2%, 就寝時刻が遅い者は1年生19.1%, 6年生27.1%であった。睡眠時間が短い者は1年生9.0%, 6年生11.2%であった。6年生は1年生に比べ、生活時間が望ましくない者の割合が高く、有意差が認められた。2. 起床・就寝時刻が遅い者, 睡眠時間が短い者はそうでない者に比べ、疲れやすい, 頭痛・腹痛がよくおきる, 生活リズムが不規則, 朝食欠食するなどの割合が有意に高かった。3. 就寝時刻が遅い者, 睡眠時間が短い者はそうでない者に比べ、肥満者の割合が高く、有意差が認められた。4. 就寝時刻が遅い者はそうでない者に比べ、有意にテレビを見る時間が長く、間食・夜食を摂取する者の割合が高かった。