

児童の生活行動と疲労に関する研究

— 通常の学校生活と夏休みの生活に関する調査より —

松田 芳子・中路 照代*・本田真知子**・浄住 護雄

A Research on the Relation between Daily Activities of Children and their Fatigue

— From a comparative survey of Regular School Session Activities
vs. Summer vacation Activities —

Yoshiko MATSUDA, Teruyo NAKAJI, Machiko HONDA and Morio KIYOZUMI

(Received May 23, 1994)

To clarify the nature of children's fatigue during school vs. during vacation, surveys were taken of the daily activities and subjective symptoms of fatigue of 6th grade elementary school students in July, during the regular school session, and in September, at the end of the summer vacation, and the results were compared.

It was found that the basic daily activity patterns tended to become more irregular during the summer vacation than during the regular school session.

The number of children who complained of fatigue symptoms was higher in the summer than during the regular school session, and the frequency of such complaints rose as well.

In addition, it was found that children who had unhealthy daily activity patterns tended to complain more of fatigue symptoms. During the summer, children who established such patterns produced more such complaints than usual. This clearly shows that the influence of children's daily activity patterns on their subjective complaints of fatigue was great.

Key words : feeling of fatigue, children's lifestyles, regular school session, summer vacation

I. はじめに

最近, 学校では, 「きつい」「疲れた」「眠りたい」などの疲労感を訴え, 保健室に来室する子どもが増加している^{1)~8)}. 特に, 休日や長期休業直後は保健室利用者が増える傾向にある⁹⁾.

そこで, 児童の学校生活や家庭生活における疲労の実態や, その背景にある要因を, 児童の通常の生活時と長期休業時の両時期についてとらえることを目的とし, 小学6年生を対象に, 通常の学校生活を送っている7月と, 夏休みの生活について夏季休業直後の9月に, 生活行動に関する調査と疲労自覚症状調査を実施した. 前報¹⁰⁾では, 通常の学校生活を行っている7月の調査結果について報告を行った. 今回, 7月の調査と9月の調査より, 通常の学校生活と夏休みの生活の比較を中心に検討を行ったので報告する.

* 長崎県木指小学校

** 鹿児島県手打小学校

II. 研究方法

1. 調査対象及び調査時期

熊本市内小学校3校の6学年児童を対象に、1992年7月と9月に生活行動に関する調査と疲労自覚症状調査を実施した。調査時期の設定にあたっては、気候による疲労への影響を出来るだけ避けるため、通常の学校生活については7月上旬を、夏休みの生活については、夏休み直後の9月第1週とした。記入にあたっては、学級担任に依頼し、午後の学級活動の時間に実施してもらった。調査対象の内訳は、表1の通りである。

表1 調査対象

		A校	B校	C校	計
7月	男子	66	71	50	187
	女子	91	55	59	205
	性別不明			8	8
	計	157	126	117	400
9月	男子	64	65	54	183
	女子	92	55	58	205
	性別不明		2	6	8
	計	156	122	118	396

2. 調査内容及び調査方法

質問紙調査法により、生活行動に関する調査と疲労自覚症状調査¹⁾とを一括して行った。調査内容は、前報と同様である。記入にあたっては、7月と9月で個人別に追跡ができる様、無記名式であるが、組・番号・男女のみの記入とした。

7月の調査では、生活行動に関する項目については、「いつも、夜何時時に寝ますか」、疲労自覚症状については、「ふだんの自分の様子にあてはまるものに○をつけて下さい」という問いかけにした。9月の調査では、「夏休み中はいつも、夜何時に寝ていましたか」「夏休み中の自分の様子にあてはまるものに○をつけて下さい」という問いかけにした。以後、7月を「普段」9月を「夏休み」と称する。

3. 資料の集計

1) 生活行動に関する調査

質問項目の16項目について、普段と夏休みのそれぞれ2~4段階にカテゴリー化し（後述の表3参照）、カテゴリー別の人数分布をみた。

2) 疲労自覚症状調査

普段と夏休みのそれぞれについて、項目別、症状群別、30項目全体の訴え数（○印の数）及び訴え率を算出した²⁾。また、30項目全体の各個人の訴え数の度数分布（後述の図1参照）から、訴え数を普段と夏休みの各々について3段階にカテゴリー化した（表

表2 疲労自覚症状の訴え数のカテゴリーの基準

		カテゴリー		
		1	2	3
普段 n=400	訴え数	0~1	2~11	12~30
	人数(%)	50(12.5)	282(70.5)	68(17.0)
夏休み n=396	訴え数	0~1	2~13	14~30
	人数(%)	47(11.9)	291(73.5)	58(14.6)

2). さらに、普段と夏休みの各個人の訴え数を比較し、個人別に増減数を算出した。

3) 疲労自覚症状と生活行動との関連

生活行動項目の各カテゴリー別に、疲労自覚症状の30項目全体の訴え率を算出した。また、疲労自覚症状の訴え数と生活行動に関する各項目との関連について、普段と夏休みのそれぞれにつ

いて、 χ^2 検定を用いて検討した。さらに、生活行動の変化が疲労自覚症状の訴えにどのような影響を及ぼすかを知るために、各個人の普段と夏休みの生活のあり方を比較し、生活行動 16 項目の各々について生活行動の変化内容のカテゴリー別に群分けを図り、カテゴリー群別に普段と夏休みの疲労自覚症状の 30 項目全体の訴え率を算出し、普段と夏休みの訴え率について比較検討を行った。

III. 調査結果及び考察

1. 生活行動項目のカテゴリー別分布

表 3-① 生活行動のカテゴリー別分布

質問項目	カテゴリー	普段(7月)n=400	夏休みn=396	有意差	
		人数(%)	人数(%)		
就床時刻	ア. 11時前	269(67.3)	222(56.1)	p<0.01	
	イ. 11時以後	122(30.5)	169(42.7)		
起床時刻	ア. 7時以前	123(30.8)	243(61.4)	p<0.01	
	イ. 7~8時まで	274(68.5)	54(13.6)		
	ウ. 8時以後	0(0.0)	85(21.5)		
睡眠時間	ア. 8時間未満	68(17.0)	119(30.1)	p<0.01	
	イ. 8~9時間未満	176(44.0)	130(32.8)		
	ウ. 9~10時間未満	113(28.3)	90(22.7)		
	エ. 10時間以上	39(9.8)	48(12.1)		
寝つき	ア. よい	96(24.0)	161(40.7)	p<0.01	
	イ. あまりよくない	182(45.5)	147(37.1)		
	ウ. よくない	119(29.8)	76(19.2)		
自律起床	ア. 毎日起こしてもらおう	82(20.5)	47(11.9)	p<0.01	
	イ. 時々起こしてもらおう	190(47.5)	211(53.3)		
	ウ. 毎日自分で起きる	122(30.5)	131(33.1)		
起床時の気分	ア. よい	146(36.5)	171(43.2)	p<0.01	
	イ. あまりよくない	172(43.0)	176(44.4)		
	ウ. よくない	73(18.3)	41(10.4)		
午前中の気分	ア. 気分不良あり	281(70.3)	204(51.5)	p<0.01	
	イ. 気分不良なし	111(27.8)	185(46.7)		
朝食	ア. 毎日食べる	343(85.8)	296(74.7)	p<0.01	
	イ. 時々食べる	38(9.5)	64(16.2)		
	ウ. ほとんど食べない	14(3.5)	28(7.1)		
おやつ	ア. 毎日食べる	128(32.0)	98(24.7)	p<0.05	
	イ. 時々食べる	213(53.3)	213(53.8)		
	ウ. ほとんど食べない	52(13.0)	77(19.4)		
夜食	ア. 毎日食べる	101(25.3)	104(26.3)	NS	
	イ. 時々食べる	123(30.8)	92(23.2)		
	ウ. ほとんど食べない	164(41.0)	186(47.0)		
排便	ア. 毎日	139(34.8)	85(21.5)	p<0.01	
	イ. 2,3日おき	19(4.8)	43(10.9)		
	ウ. 決まっていない	234(58.5)	259(65.4)		
部活動	ア. している	272(68.0)	199(50.3)	p<0.01	
	イ. していない	126(31.5)	181(45.7)		
塾	ア. 行っている	122(30.5)	106(26.8)	NS	
	イ. 行っていない	225(56.3)	215(54.3)		
習い事	ア. している	195(48.8)	163(41.2)	NS	
	イ. していない	152(38.0)	155(39.1)		
遊び時間	普段(7月)		夏休み		
	ア. 1時間未満	37(9.3)	ア. 3時間未満	63(15.9)	
	イ. 1~3時間まで	242(60.5)	イ. 3~6時間まで	195(49.2)	
テレビ視聴時間	ウ. 3時間以上	104(26.0)	ウ. 6時間以上	133(33.6)	
	ア. 1時間未満	19(4.8)	ア. 2時間未満	38(9.6)	
	イ. 1~3時間まで	189(47.3)	イ. 2~5時間まで	213(53.8)	
	ウ. 3時間以上	179(44.8)	ウ. 5時間以上	137(34.6)	

表 3-② 生活行動の 카테고리別分布 (部活動・塾・習い事に費やす時間)

質問項目	カテゴリー	普段(7月)		夏休み		有意差
		実施者	人数(%)	実施者	人数(%)	
部活動	1日の最大時間	n=272	ア.2時間未満 イ.2時間以上 236(86.8)	n=199	4(2.0) 191(96.0)	p<0.01
	1週間ののべ時間		ア.6時間未満 イ.6~10時間まで ウ.10時間以上 77(28.3)		3(1.5) 54(27.1) 104(52.3)	
塾	1日の最大時間	n=122	ア.2時間未満 イ.2時間以上 32(26.2)	n=106	47(44.3) 55(51.9)	p<0.01
	1週間ののべ時間		ア.4時間未満 イ.4~6時間まで ウ.6時間以上 21(17.2)		42(39.6) 6(5.7) 52(49.1)	
習い事	1日の最大時間	n=195	ア.2時間未満 イ.2時間以上 46(23.6)	n=163	105(64.4) 43(26.4)	NS
	1週間ののべ時間		ア.4時間未満 イ.4~6時間まで ウ.6時間以上 11(5.6)		114(69.9) 16(9.8) 17(10.4)	

表 3-①に生活行動 16 項目のそれぞれのカテゴリー別人数を、表 3-②に部活動、塾、習い事に費やす時間のカテゴリー別人数を示した。普段と夏休みで比較可能な生活行動 14 項目中、11 項目で有意差が認められ、普段と夏休みの生活行動にかなりの違いが見られた。基本的な生活習慣を中心に見て行くと、就床時刻は、夏休みが 11 時以後の者が有意に多く、睡眠時間は、夏休みが 8 時間未満が有意に多く見られた。起床時刻は、夏休みはラジオ体操のため、7 時前が有意に多く、また、8 時以後が多いという特徴を示した。朝食は、夏休みが「毎日食べる」が減り、「時々食べる・ほとんど食べない」が増加している。排便については、夏休みが「2, 3 日おき・決まっていない」が増え、不規則になっていた。これらに示されるように、基本的な生活習慣については、夏休みが乱れる傾向にあった。一方、寝付き、自律起床、起床時の気分、午前中の気分については、夏休みがよい傾向にあった。これは、翌日学校に行かねばならないという時間的かつ精神的な制約が少ないためと思われる。部活動、塾、習い事の実施について、部活動を夏休みはしない者が増え、塾、習い事については、普段と夏休みで有意な変化は見られなかった。部活動、習い事、塾に費やす時間を見てみると、部活動に費やす時間は、一日の最大時間、一週間ののべ時間とも、夏休みが増加する傾向にあった。習い事、塾に費やす時間は、塾については一日の最大時間、一週間ののべ時間とも、夏休みが増加する傾向にあったが、習い事については、普段、夏休みで有意な変化は見られなかった。遊び時間、テレビ視聴時間について普段と夏休みでは、自由となる時間が異なるため、カテゴリーを分けて設定した。遊び時間について、夏休みは 3~6 時間が約 5 割で最も多く、遊びの内容は「家でファミコン」が最も多かった。テレビ視聴時間は、夏休みは、2~5 時間が約 5 割で最も多いが、5 時間以上という視聴時間の長い者も 3 割以上見られ、夏休みも普段と同様、余暇時間の大半をテレビを見て過ごしている様子があらわれている。前報では、普段の生活行動に関する調査結果を、日本体育・学校健康センターが平成 4 年 3 月に実施した「健康に関する調査報告書」と比較し¹³⁾、調査報告書が指摘している (1) 生活パターンの夜型化 (2) 自由時間の喪失 (3) 不健康症状の拡大の問題点が、本調査結果でもあてはまることを報告した。今回の夏休みの生活行動に関する調査では、夏休みが普段の生活よりさらに基本的な生活習慣が乱れる傾向にあった。また、子どもにとって工夫して時間を使い、創造性を高めることが出来る自由時間を¹⁴⁾、テレビ視聴や部活動、習い事、塾で占めている者が多い傾向がうかがえた。

2. 疲労自覚症状の訴え数及び訴え率

1) 疲労自覚症状の訴え数の度数分布

図1に、普段と夏休みの疲労自覚症状の30項目全体の訴え数の度数分布を示した。

普段、夏休みともに訴え数「3」の者の割合が普段14.0%、夏休み10.3%と最も高く、訴え数が多くなるに従って分布の割合は小さくなっていった。しかし、訴え数が「20~30」と多い者は、夏休みが有意に高率であった($p < 0.01$)。

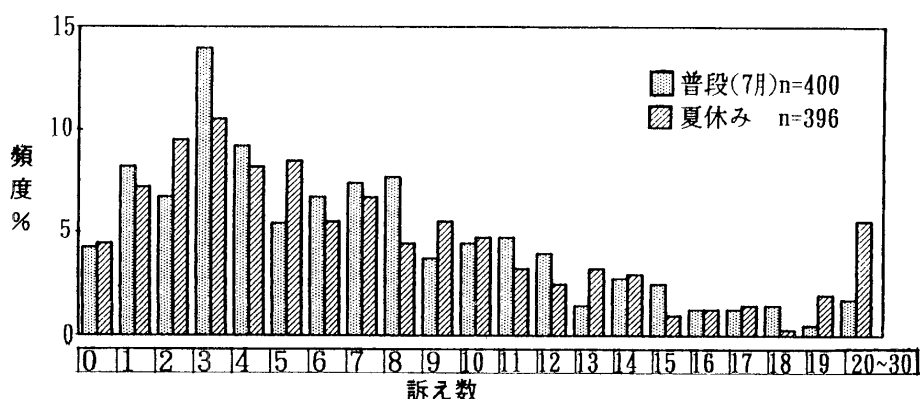


図1 疲労自覚症状の訴え数の度数分布

2) 疲労自覚症状の訴え数の増減数の度数分布

普段と夏休みの各個人の疲労自覚症状の訴え数を比較し、個人別に増減数を算出した。個人別に比較が出来た人数は359名である。図2に訴え数の増減数の度数分布を示した。増減数は「-14~+21」まで分布が見られた。訴え数の増減数「0」の変化なし者の割合が57名(15.9%)で最も多いが、訴え数増加者は176名(49.0%)、減少者は126名(35.1%)であり、夏休みは普段より訴え数が増加した者が多かった。

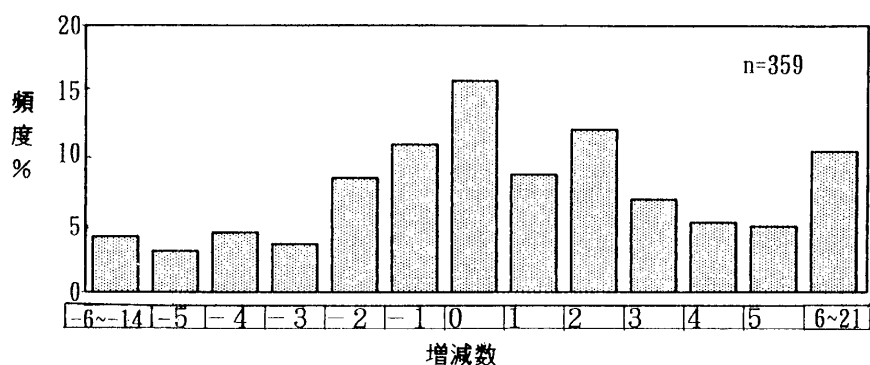


図2 疲労自覚症状訴え数の増減数の度数分布

3) 項目別、症状群別及び30項目全体の総訴え率

表4に、普段と夏休みのそれぞれの、項目別、症状群別及び30項目全体の総訴え率を示した。

疲労自覚症状の訴え率は、I群の「ねむけとだるさ」に関する項目の訴え率が、普段30.8%、夏休み36.4%とそれぞれ最も高かった。次いで、II群の「注意集中の困難」に関する項目の訴え率が普段20.9%、夏休み20.4%、III群の「局在した身体違和感」に関する項目が普段14.4%、夏休み18.7%

表4 疲労自覚症状の訴え率

I群 「ねむけとだるさ」	訴え率(%)			II群 「注意集中の困難」	訴え率(%)			III群 「局在した身体違和感」	訴え率(%)		
	普段	夏休み	有意差		普段	夏休み	有意差		普段	夏休み	有意差
1. 頭がなんとなく ドーンと重い	10.0	13.1	NS	11. 考えるのがめんど くさい	24.3	31.8	p<0.05	21. 頭が痛い	15.0	17.9	NS
2. 体がだるくて きつい	26.0	34.6	p<0.01	12. 友達と話をするの いやになる	3.5	4.3	NS	22. 肩がこる	29.0	26.3	NS
3. 足がだるい	19.8	27.3	p<0.05	13. いらいらする	19.8	17.4	NS	23. 腰が痛い	15.5	19.7	NS
4. あくびがでる	66.3	61.9	NS	14. 気がちって落ちつか ない	17.8	15.9	NS	24. 息苦しい	4.8	6.3	NS
5. 頭がボーとする	26.0	32.1	NS	15. 何かをしても一生懸 命	15.0	29.8	p<0.01	25. 口の中が濁く	14.3	32.8	p<0.01
6. ねむい	52.5	62.4	p<0.01	16. ちょっとしたことが 思いつかない	34.0	29.0	NS	26. 急に立ち上がると 目の前が暗くなっ たりクラクラッ とする気がする	26.3	37.1	p<0.01
7. 目がつかれる	28.3	30.3	NS	17. 何をしても失敗が 多くなる	22.0	14.4	p<0.01	27. 声がかすれる	13.0	14.9	NS
8. 体がススッと 動かない	17.0	28.8	p<0.01	18. いろんなことが気にな る	35.3	30.3	NS	28. まぶたやほっぺた や腕などがピクピ クする	12.8	13.4	NS
9. なんとなく足もと がふらふらする	10.3	16.9	p<0.01	19. きちんとしていられ ない	13.8	13.6	NS	29. 手や足がふるえる	5.3	6.8	NS
10. 横になってねたい	51.8	56.6	NS	20. がまんがつかない	24.0	16.9	p<0.05	30. 気分が悪い	8.5	11.6	NS
I群(10項目)	30.8	36.4	p<0.01	II群(10項目)	20.9	20.4	NS	III群(10項目)	14.4	18.7	p<0.01

※30項目全体の訴え率：普段(7月)22.0% 夏休み 25.1% p<0.01

普段(7月) n=400 夏休み n=396

となっていた。30項目全体の訴え率は、普段22.0%、夏休み25.1%であった。I群、II群、III群の各症状群の訴え率の順序関係において、I>III>II(一般型)、I>II>III(精神作業型・夜勤型)、III>I>II(肉体作業型)の3つのタイプに分類される¹²⁾。本調査結果をこれらの型にあてはめて考えてみると、普段、夏休みのいずれもI>II>IIIの精神作業型を示した。I群、II群、III群の症状群別及び30項目全体の訴え率を普段と夏休みで比較すると、I群、III群の訴え率及び30項目全体の訴え率が夏休みが有意に高率を示した(p<0.01)。夏休みは、通常の学校生活時と異なり、児童にとって自由時間が多く拘束されることが少なくなるため、疲労自覚症状の訴え率は、夏休みが低い傾向にあるのではないかと予想されたが、II群の「注意集中の困難」の項目を除いて、夏休みが全体的に訴え率が高い傾向にあった。また、前述の個人別の疲労自覚症状の訴え数の増減数の度数分布においても、夏休みに訴え数が増加した者が多いという結果であった。これまで、児童・生徒の長期休業中の生活について調査した疲労に関する研究はほとんど見られないが、普段の生活について調査した同様の調査^{10)15)~17)}において、健康生活上問題のある生活行動は、疲労自覚症状の訴えを増加させる傾向にあることが報告されている。表3-①に示したように、夏休みが基本的な生活習慣が乱れる傾向にあり、生活行動のありかたが疲労自覚症状の訴えに影響を及ぼしたのではないかと考えられる。また、夏休みは、部活動をする者は多少減少したが、習い事や塾の実施については普段とほとんど変化が見られず、部活動・塾に費やす時間は、夏休みが増加しており、必ずしも夏休みが児童にとって時間的にゆとりのある生活を送っているとは言いがたいことも1つの要因として考えられるのではないだろうか。

3. 疲労自覚症状と生活行動との関連

1) 生活行動項目のカテゴリー別にみた疲労自覚症状の訴え率

表5に、生活行動のカテゴリー別の疲労自覚症状訴え率を示した。

前報で、普段の生活について、健康生活上問題となる生活行動をとる者は疲労自覚症状の訴え率が高い傾向にあることを報告したが、夏休みについてもほぼ同様の結果が得られた。就床時刻の遅い者、起床時刻が8時以後の遅い者、朝食をほとんど食べない者、テレビ視聴時間が極端に長い者など健康生活上からみて問題のある生活行動をとる者は、疲労自覚症状の訴え率が有意に

表5 生活行動のカテゴリー別疲労自覚症状訴え率

質問項目	カテゴリー	普段(7月) n=400			夏休み n=396			
		人数	訴え率	有意差	人数	訴え率	有意差	
就床時刻	ア. 11時前	269	20.7	p<0.01	222	22.2	p<0.01	
	イ. 11時以後	122	27.0		169	26.8		
起床時刻	ア. 7時前	123	21.3	NS	243	23.2	p<0.01	
	イ. 7~8時前	274	22.8		54	18.7		
	ウ. 8時以後	0			85	30.7		
睡眠時間	ア. 8時間未満	68	28.1	p<0.01	119	24.9	NS	
	イ. 8~9時間未満	176	イ・ウ・エ		130	イ・ウ・エ		
	ウ. 9~10時間未満	113	21.6		90	24.1		
	エ. 10時間以上	39			48			
寝つき	ア. よい	96	20.3	p<0.01	161	19.9	p<0.01	
	イ. あまりよくない	182	イ・ウ		147	イ・ウ		
	ウ. よくない	119	23.4		76	27.6		
自律起床	ア. 毎日起こしてもらおう	82	26.5	p<0.01	47	28.9	p<0.01	
	イ. 時々起こしてもらおう	190	イ・ウ		211	イ・ウ		
	ウ. 毎日自分で起きる	122	21.4		131	23.8		
起床時の気分	ア. よい	146	15.7	p<0.01	171	18.6	p<0.01	
	イ. あまりよくない	172	イ・ウ		176	イ・ウ		
	ウ. よくない	73	26.6		41	28.9		
午前中の気分	ア. 気分不良あり	281	25.9	p<0.01	204	35.0	p<0.01	
	イ. 気分不良なし	111	17.1		185	16.4		
朝食	ア. 毎日食べる	343	21.7	p<0.01	296	23.0	p<0.01	
	イ. 時々食べる	38	イ・ウ		64	イ・ウ		
	ウ. ほとんど食べない	14	29.5		28	29.9		
おやつ	ア. 毎日食べる	128	24.4	p<0.01	98	28.1	p<0.01	
	イ. 時々食べる	213	イ・ウ		213	イ・ウ		
	ウ. ほとんど食べない	52	21.9		77	23.0		
夜食	ア. 毎日食べる	101	25.3	p<0.05	104	25.5	NS	
	イ. 時々食べる	123	イ・ウ		92	イ・ウ		
	ウ. ほとんど食べない	164	21.8		186	24.3		
排便	ア. 毎日	139	21.7	NS	85	23.9	NS	
	イ. 2,3日おき	19	イ・ウ		43	イ・ウ		
	ウ. 決まっていない	234	23.2		259	24.7		
部活動	ア. している	272	22.5	NS	199	24.6	p<0.05	
	イ. していない	126	23.2		181	22.9		
塾	ア. 行っている	122	25.2	p<0.01	106	25.2	NS	
	イ. 行っていない	225	20.9		215	23.9		
習い事	ア. している	195	21.2	p<0.05	163	23.9	NS	
	イ. していない	152	23.1		155	24.9		
遊び時間	普段(7月)			夏休み				
	ア. 1時間未満	37	7.1	NS	ア. 3時間未満	63	7.1	NS
	イ. 1~3時間まで	242	22.8		イ. 3~6時間まで	195	19.7	
ウ. 3時間以上	104	23.7	ウ. 6時間以上		133	24.4		
テレビ視聴時間	ア. 1時間未満	19	7.1	p<0.01	ア. 2時間未満	38	7.1	p<0.01
	イ. 1~3時間まで	189	20.3		イ. 2~5時間まで	213	23.7	
	ウ. 3時間以上	179	25.2		ウ. 5時間以上	137	25.9	

高い傾向にあった。

2) 疲労自覚症状の訴え数と生活行動との関連

児童の疲労自覚症状の訴え数に及ぼす生活行動の影響をみるために、疲労自覚症状の訴え数と、生活行動に関する各項目との関連について χ^2 検定を行った。生活行動 16 項目中、有意な関連が認められた項目は、普段は、就床時刻、睡眠時間、寝つき、起床時の気分、朝食摂取、午前中の気分、塾の 7 項目、夏休みは、起床時刻、寝つき、起床時の気分、午前中の気分の 4 項目であった。図 3 に、夏休みについて有意な関連が認められた生活行動の項目を示した。

起床時刻が 8 時以後の遅い者、寝つきのよくない者、起床時の気分不良の者、午前中の気分不良の者は疲労自覚症状の訴え数「14 以上」の占める割合が高かった。これらは、前述の生活行動

項目のカテゴリー別疲労自覚症状の訴え率の結果と同様に、健康生活上からみて問題のある生活行動が児童の疲労感に何らかの影響を及ぼしていることを示している。

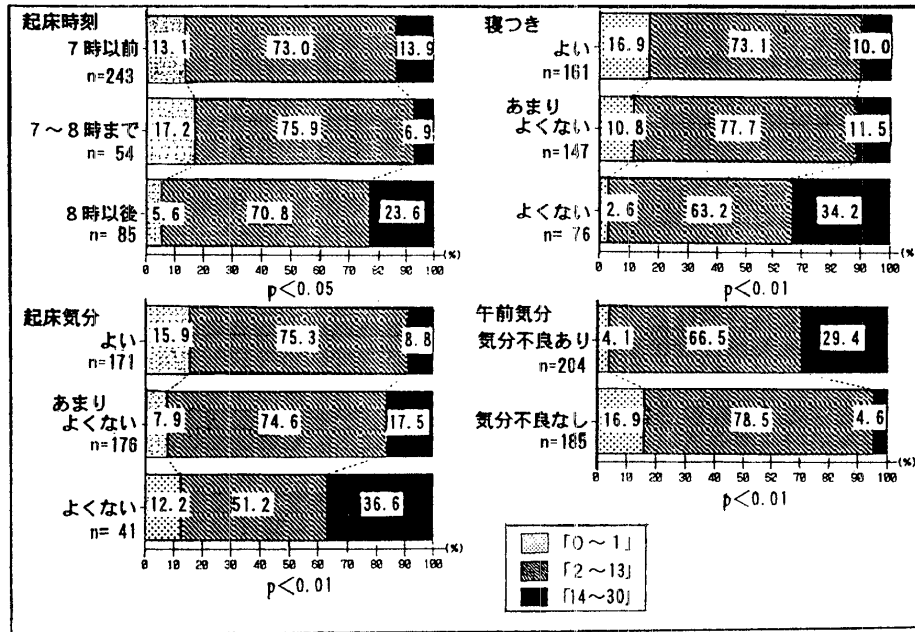


図3 疲労自覚症状の訴え数と生活行動の関連 (夏休み)

3) 普段から夏休みへの生活行動の変化と疲労自覚症状の訴えの変化との関連

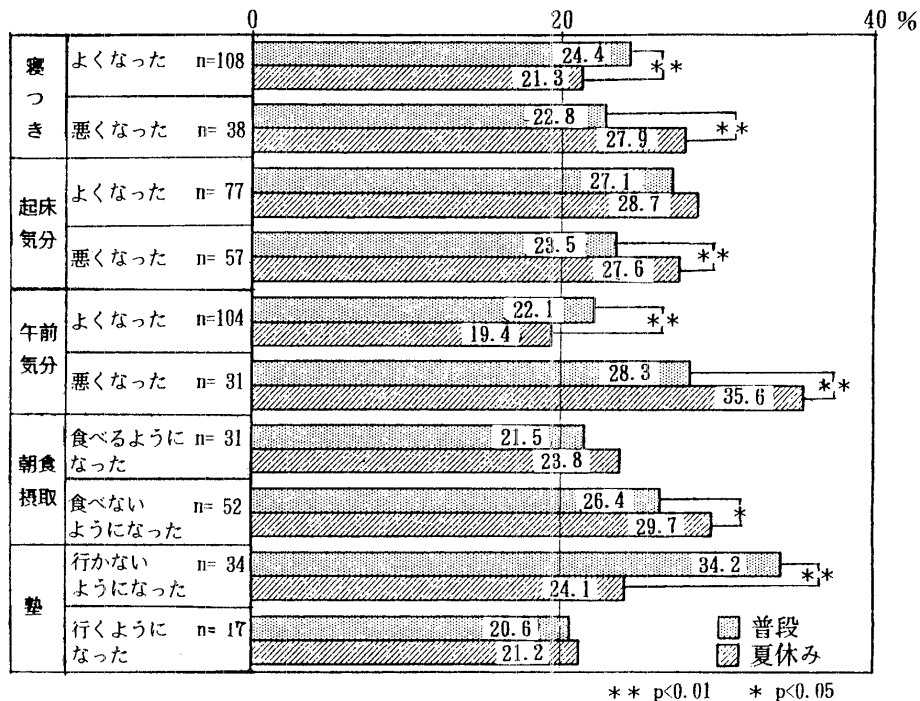


図4 生活行動の変化と疲労自覚症状の訴えの変化との関連 (普段から夏休みへの変化)

生活行動の変化が疲労自覚症状の訴えにどのような影響を及ぼすかを知るために、各個人の普段と夏休みの生活のあり方を比較し、生活行動 16 項目の各々について生活行動の変化内容の 카테고리別に群分けを図り、カテゴリ別群別に普段と夏休みのそれぞれの疲労自覚症状の訴え率を算出し、普段と夏休みの疲労自覚症状の訴えの変化について検討を行った。図 4 は、生活行動の変化内容のカテゴリ別群別の普段と夏休みの疲労自覚症状訴え率より、普段と夏休みで有意差が認められた項目を示したものである。寝付き、起床時の気分、午前中の気分、朝食摂取、塾の 5 項目で有意差が認められた。普段より夏休みが寝付きが良くなった群は、夏休みの疲労自覚症状の訴え率が減少し、寝付きが悪くなった群は訴え率が増加していた。起床時の気分、午前中の気分について、それぞれ普段より気分が悪くなった群は、夏休みの訴え率が増加し、午前中の気分が良くなった群は訴え率が減少していた。朝食摂取について、夏休みに朝食を食べなくなった群は、夏休みの訴え率が増加していた。塾については、夏休みになり塾に行かなくなった群は、夏休みの訴え率が減少していた。その他の項目についても、有意差は認められなかったが、夏休みになり生活行動が悪い方向に変化した群は、普段より夏休みの訴え率が増加する傾向にあった。

これらより、健康生活上からみて問題のある生活行動パターンへの変化は、疲労自覚症状の訴えを増加させるものと考えられた。

IV. ま と め

児童における疲労感の特質を明らかにすることを目的とし、熊本市内の小学校 3 校の 6 学年児童を対象に、通常の学校生活を送っている 7 月と夏季休業直後の 9 月に、生活行動に関する調査と疲労自覚症状調査を実施し、通常の学校生活と夏休みの生活の比較を中心に検討を行った。その結果、およそ次のようにまとめられる。

1) 生活行動に関する調査より、夏休みが普段の生活より基本的な生活習慣が乱れる傾向にあることが把握された。

2) 疲労自覚症状の訴え率は、普段、夏休みとも I>II>III の精神作業型を示した。I 群、II 群、III 群の症状群別及び 30 項目全体の訴え率を普段と夏休みで比較すると、I 群、III 群の訴え率及び 30 項目全体の訴え率が夏休みが有意に高率であり、夏休みに訴え数が増加した者が多かった。

3) 生活行動の各項目について、カテゴリ別にみた疲労自覚症状の訴え率では、普段の生活の調査結果と同様に、夏休みの生活についても、健康生活上問題となる生活行動をとる者（就床時刻の遅い者、起床時刻の遅い者、朝食をほとんど食べない者など）は、訴え率が高い傾向が見られた。

4) 生活行動と疲労自覚症状の訴え数との関連について、有意な関連が認められたのは、生活行動 16 項目中、夏休みは起床時刻、寝つき、起床時の気分、午前中の気分の 4 項目であった。生活行動項目のカテゴリ別疲労自覚症状の訴え率と同様、健康生活上問題となる生活行動をとる者は訴え数が多い傾向にあった。

5) 普段から夏休みへの生活行動の変化と、疲労自覚症状の訴えの変化との関連について、有意な関連が認められた生活行動項目は、寝付き、起床時の気分、午前中の気分、朝食摂取、塾の 5 項目であった。夏休みになって、朝食を食べなくなった群は夏休みの疲労自覚症状の訴え率が普段より増加するなど、健康生活上からみて問題のある生活行動パターンへの変化は、疲労自覚症状の訴えを増加させるものと考えられた。

以上のことから、長期休業中や休日の児童の生活行動のあり方が疲労自覚症状の訴えに及ぼす影響が大きいことが示唆された。学校では、平成4年度9月より月に1回学校週5日制が導入されているが、休日が児童にとって真に心身の休養の場となり、鋭気を養う機会となるような、ゆとりのある休日の過ごし方が望まれる。通常の学校生活時のみならず、長期休業中や休日における健康生活の実践指導も重要な教育課題であると考えられた。

最後に、本研究にご協力下さいました対象校の先生方並びに児童の皆さんに深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 袴田はる子：保健室を訪れる子どもの実態とその対応—小学校—, 学校保健研究 Vol. 27(1), p. 5-10, 1985.
- 2) 高田公子：保健室を訪れる子どもの実態とその対応—中学校—, 学校保健研究 Vol. 27(1), p. 11-14, 1985.
- 3) 森田光子他：保健室を訪れる子どもの実態とその対応—高等学校—, 学校保健研究 Vol. 27(1), p. 15-18, 1985.
- 4) NHK 世論調査部編：いま, 小学生の世界は一統・日本の子どもたち—, p. 37-39, 1985.
- 5) 総務庁青少年対策本部編：青少年白書 (昭和 61 年版), p. 160, 1986.
- 6) 小倉学他：保健室における養護教諭の対応の実態—来室状況・要因・相談的対応を中心に—, 学校保健研究, Vol. 29(11), p. 523-529, 1987.
- 7) 日本子どもを守る会編：子ども白書 (1987 年版), p. 262-266, 1987.
- 8) (財)日本学校保健会保健室相談調査委員会：保健室利用者調査報告書, 1991.
- 9) 椎名恵子他：月曜日の主訴多発要因に関する研究, 健康教室第 29 卷 (2), p. 53-61, 1976.
- 10) 松田芳子他：児童の生活行動と疲労に関する研究—通常の学校生活時の調査より—, 熊本大学教育学部紀要第 42 号自然科学, p. 103-112, 1993.
- 11) 産業疲労研究会：産業疲労の「自覚症状調べ」(1970) についての報告, 労働科学 25(6), p. 12-33, 1970.
- 12) 吉竹博：産業疲労—自覚症状からのアプローチ—, p. 21-35, 1978, 労働科学研究所出版部.
- 13) 佐川哲也他：日本体育・学校健康センター「健康に関する調査」から (1), 健康教室第 508 集 (3), 1993.
- 14) 江口篤寿：子どもの遊びと生活時間, 学校保健研究 Vol. 25(8), p. 352-359, 1983.
- 15) 西部ペン他：児童の疲労自覚症状調査と生活調査との関連, 学校保健研究 Vol. 23(11), p. 540-550, 1981.
- 16) 門田新一郎：中学生の生活管理に関する研究—疲労自覚症状に及ぼす生活行動の影響について—, 日本公衆衛生学雑誌 32(1), p. 25-35, 1985.
- 17) 門田新一郎：高校生の疲労自覚症状と生活意識・行動との関連について, 学校保健研究 Vol. 32(5), p. 239-247, 1990.