

研究機関：広島大学

研究課題名	児童生徒の健康生活のための生活習慣および睡眠の質のあり方の検討
研究責任者名	広島大学大学院医系科学研究科 地域・学校看護開発学 教授 川崎裕美
研究期間	2018年7月6日（倫理委員会承認後） ～ 2025年8月31日
対象者	附属三原学校園では、平成29年度から継続的に小学校4年生、中学生を対象として、児童生徒の良い生活習慣の定着と視力維持のため、および睡眠時間を長くとることができない現代の生活に対して質の良い睡眠をとるための指導方法を検討する取り組みが行われ、その対象となった児童・生徒とその保護者。
意義・目的	児童生徒の健康生活のための生活習慣の定着および睡眠の質の検討と、その改善策を検討するために、児童生徒の生活習慣と睡眠の実態および体調・視力との関連性を成長考慮して、関連性を明らかにすることを本研究の目的としています。睡眠には、REM睡眠とNon-REM睡眠があり、バランスや長さが重要と言われていますが、実際の児童生徒の生活にどの程度関連しているか、活動の状況に焦点を当てた睡眠の検討はまだ行われていません。さらに、視力との関係も指摘されている。日中の活動を充実したものにするための睡眠を得るためにはどのようにころがければ良いかは、一般論に留まっています。また、子どもの視力検査は曖昧で、視力低下の発見が遅れやすい。電子器機の利用によるブルーライトの影響も危惧される。さらに、保健指導の結果、児童生徒の睡眠がどのように改善されたかを評価する手立ては、睡眠時間の長さや主観的気分で行われているのが現状です。本研究によって、養護教諭が行っている学校での睡眠に関する保健指導を、より具体的で個別性のあるものにすることができると考えます。また指導評価の手立てを得ることが可能となります。
方法	平成29年度から継続的に小学校4年生、中学生を対象として、実施された生活習慣調査および睡眠調査・視力検査データを匿名化していただき、提供を受け関連性を分析します。（個人が特定出来る情報は使用しません。）
情報提供機関	附属三原学校園 広島大学に情報を集め解析します。
個人情報保護について	調査内容につきましては、プライバシー保護に十分留意して扱います。情報が個人を特定する形で公表されたり、第三者に知られたりするなどのご迷惑をお掛けすることはありませんのでご安心ください。
問合せ・苦情等の窓口	〒734-8551 広島市南区霞 1-2-3 Tel：082-257-5395 医系科学研究科 地域・学校看護開発学 教授 川崎 裕美（研究責任者） *研究に資料を提供したくない場合は、可能な限り協力取消はいつでもできます。協力取り消しについてお申し出いただいても何ら不利益が生ずることはありません。