

教務主任ちょこっとコラム～みんなくで頭をすっきり その3～ 文責 主幹教諭

7月28日までの睡眠の様子から8, 9年生にアンケートをとりました。その結果をご覧ください。

1 1ヶ月(7月1日～28日)の平均睡眠時間

10時間以上：2% 8～9時間台：38.8% 6～7時間台：53.1% 5時間以下：6.1%

2 1ヶ月(7月1日～28日)の間に朝食はとっていますか。

毎日：83.7% 21日以上：8.2% 10日～20日：2% 0～9日：6.1%

3 1ヶ月(7月1日～28日)で自分で起きることができましたか。

毎日：57.1% 21日以上：18.4% 10日～20日：14.3% 0～9日：10.2%

4 1ヶ月(7月1日～28日)で頭はすっきりした日

毎日：32.7% 21日以上：32.7% 10日～20日：14.3% 0～9日：20.4%

5 寝起きの時間は同じだったか

よくあてはまる：40.8% ややあてはまる：46.9% あまりあてはまらない：10.2% まったくあてはまらない：2%

6 寝ている途中で起きることはありましたか

よくあてはまる：6.1% ややあてはまる：18.4% あまりあてはまらない：28.6% まったくあてはまらない：46.9%

7 休日、遅くまで寝ていましたか

よくあてはまる：12.2% ややあてはまる：42.9% あまりあてはまらない：26.5% まったくあてはまらない：18.4%

8 授業中や帰宅後寝ていませんか

よくあてはまる：18.4% ややあてはまる：34.7% あまりあてはまらない：30.6% まったくあてはまらない：16.3%

この結果を見ると、睡眠時間は6～7時間台が最も多く、次に8～9時間台でした。中学生の望ましい睡眠時間が8～9時間ですから、3割の生徒がその時間に達しており、あと5割の生徒が望ましい睡眠時間にもう少しで届くという結果でした。

また、「朝食を毎日とっている」生徒が83.7%で21日以上が8.2%と合わせて9割以上の生徒がしっかりと朝食をとっていることが分かります。

さらに、「寝起きの時間」が「よくあてはまる」「ややあてはまる」と答えた生徒が87.7%と毎日の生活リズムが整っていることが分かります。

ただ、「授業中や帰宅後寝ていませんか」という質問では、「よくあてはまる」「ややあてはまる」が合わせて53.1%と過半数を超えました。この結果から、もしかしたら熟睡していないのではないかとということが予想されます。熟睡できない理由として、寝る前にゲームやスマホをやっていたり、不安なことがあったりということが考えられます。この質問で「よくあてはまる」「ややあてはまる」と答えた人は、自分の寝る直前の行動を振り返ったり、悩みを誰かに相談してみると良いでしょう。

「睡眠がっちり、頭すっきり」を目指しましょう。

9月29日は「みんなく講話」あります。保護者の方々もどうぞご参加ください。

