

年 組 番 氏名

5月 健康の日

テーマ 健康に過ごすために早く寝よう。

## 浅羽学園 睡眠アンケートの結果

※2年度3月「健康の日」に実施しました。

### 【早く寝ている人】

1, 2年生	53.3% (およそ2人に1人)
3, 4年生	58.6% (およそ5人に3人)
5, 6年生	54.2% (およそ2人に1人)
中学生	36.5% (およそ3人に1人)

早く寝るって、何時に寝ること？

### 目標就寝時刻

- 1, 2年生…午後9時までに
- 3, 4年生…午後9時30分までに
- 5, 6年生…午後10時までに

**中学生 …午後11時までに**

### 【早く寝られない理由 第1位】

1, 2年生	メディアで遊んでいる
3, 4年生	習い事やスポーツクラブ
5, 6年生	メディアで遊んでいる
中学生	メディアで遊んでいる

※メディアとは…

テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなど



### 【平日のメディア使用時間 第1位】

1, 2年生	1時間以下
3, 4年生	2時間くらい
5, 6年生	3時間くらい
中学生	3時間くらい

### 【平日メディアを4時間以上使っている人】

1, 2年生	9.8% (およそ10人に1人)
3, 4年生	19.6% (およそ5人に1人)
5, 6年生	31.8% (およそ3人に1人)
中学生	38.7% (およそ2.5人に1人)

### 【全体をとおして】

- 小学生と中学1年生は、目標の時刻に寝ている人が最も多かった。
- 中学2年生、3年生の就寝時刻のピークは12:00ごろであり、目標の時刻と1時間ほど差があった。
- 中学生は特に学習時間の確保も大事であるが、早く寝られない理由としては、メディアで遊んでいることを挙げている人が最も多かった。
- 平日であっても4時間以上メディアで遊んでいる人が、小学校低学年から見られた。(※学習に影響しない理想の時間は1日1時間まで)

浅羽学園全体の本年度の目標 「 **健康に過ごすために早く寝ます** 」



睡眠は、体調を整えるだけでなく、心の健康や学習面にも大きく影響しています。病気やけがを防ぎ、学校生活を充実させるために、毎日の睡眠を大事にしていきましょう。

## 【睡眠の役割】

- 記憶を整理し、必要な情報を脳に定着させる。
- 体、心、脳の疲れを取り除く。
- ホルモンを分泌させ、心身を成長させる。
- 免疫力を高める。



## 【よく眠るための工夫】

- 目標の就寝時刻までに寝られるように、家に帰ってからの時間の使い方を工夫しよう。
- テレビや電気を消して、暗い部屋で静かに休もう。
- 寝る直前までテレビ、ゲーム、スマートフォンなどで遊んでいると、脳が刺激され、寝付きが悪くなります。寝る30分前（できれば1時間前）には終わりにしよう。

## ◆◆ 早く寝るために自分に合った行動目標を考えよう ◆◆

★自分の生活を振り返り、早く寝るためにどんな工夫をしたらよいか具体的な方法を考えてみましょう。

(※寝るのが遅くなってしまう理由がわかっている人は、それを解決するための行動目標を考えてみましょう。)

私は、**目標就寝時刻の午後11時00分までに**  
眠ることができるよう、用事のない日は次のような  
時間の工夫をするよう努力します。

