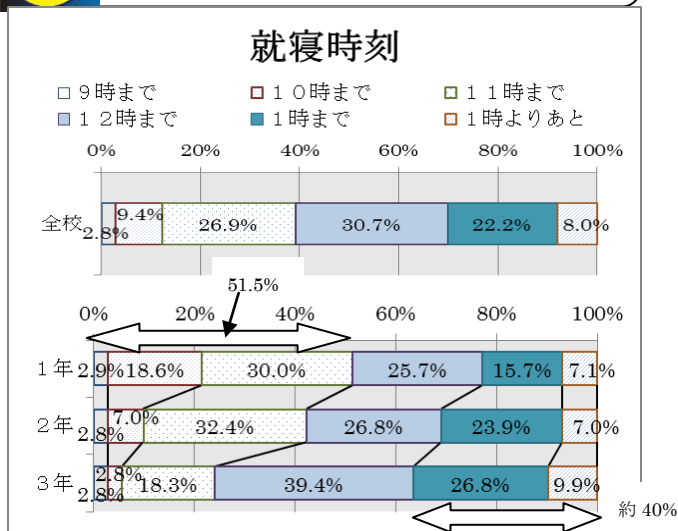


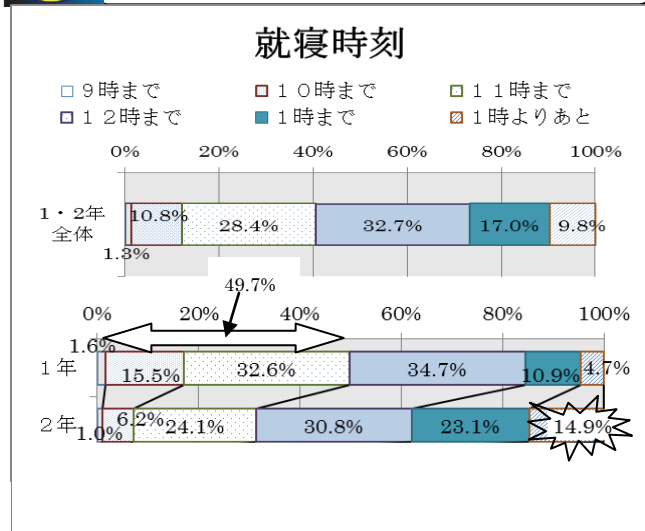
堀江中生徒の睡眠の現状について

堀江中学校区で「あたり前だけど大切にしたい4つのこと」のひとつとして取り組んでいる **早寝早起き・朝ごはん**。実際のところ、堀江中生の「睡眠」は、どのような状況なのでしょう？ 前回7月は全生徒を対象に、今回2月は1・2年生を対象に実施した「睡眠チェック」より、結果をお届けします。

就寝時刻【 前回7月 】 1年生は11時頃、2～3年生は12時頃



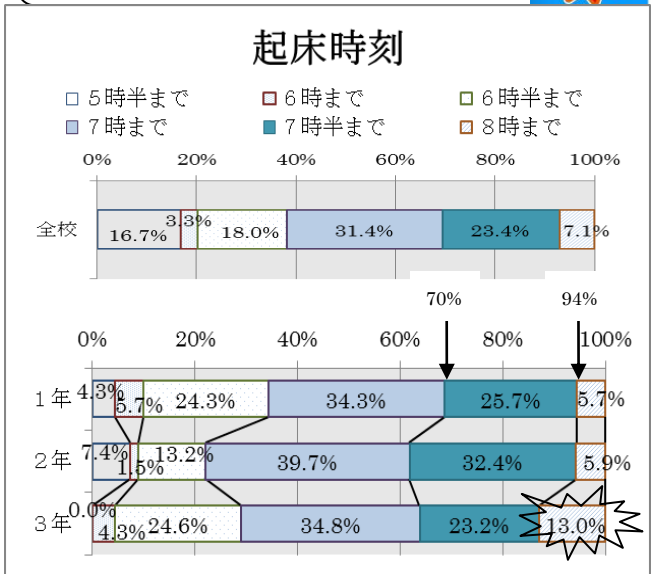
就寝時刻【 今回2月 】 1年生は11時頃、2年生は12時頃



1年生は、11時までに寝ている人が、51.5%います。2年生は、11時までに寝ている人が多いですが、12時以降に寝ている人も増えてきています。3年生は、12時以降に寝ている人が、約40%近くいます。

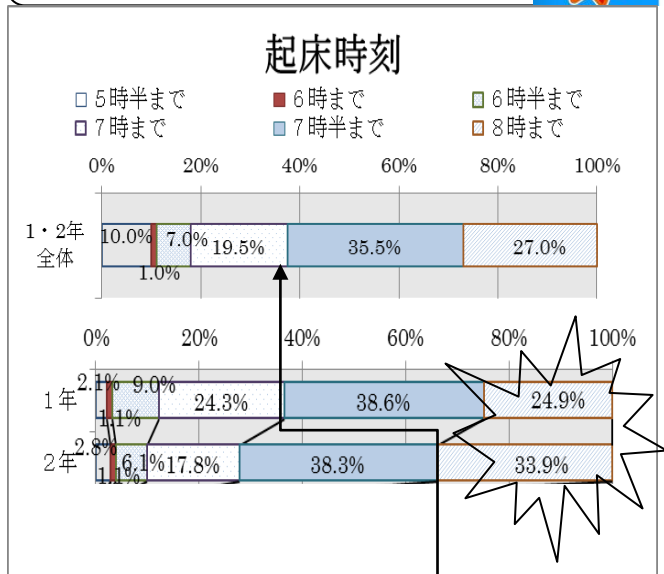
1年生は、11時までに寝ている人が49.7%と減り、12時までに寝ている人が増えました！2年生も、11時までに寝ている人が減り、1時より後に寝る人が、14.9%と倍以上に増えました！

起床時刻【 前回7月 】 7時までに起きている人が約70%



1年生は、7時までに起きている人が、約70%います。7時半までに起きている人は、1・2年生ともに94%です。3年生で、7時半から8時までに起きている人が13%と1・2年生に比べて倍！

起床時刻【 今回2月 】 7時半から8時までに起きている人が増加

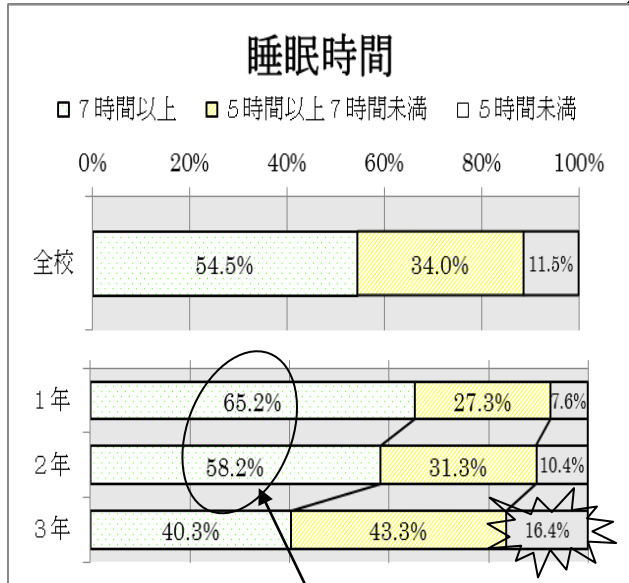


全体的に、7時までに起きる人が40%を下回りました。7時半から8時までに起きている人が、1年生では24.9%、2年生では33.9%と、起きる時間が遅くなってきました。



睡眠時間【 前回7月 】

1～2年生は7時間以上が60%前後

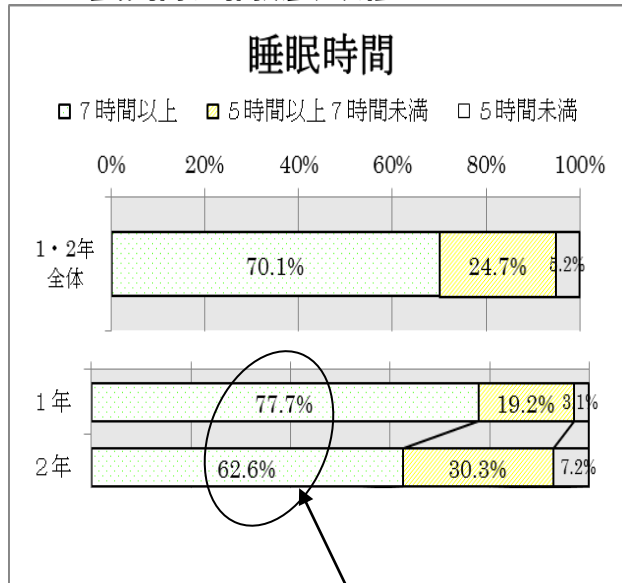


1年生は、7時間以上寝ている人が65.2%います。2年生も58.2%の人が、7時間以上寝ています。3年生は、睡眠時間が5時間以上7時間未満の人が、43.3%と多く、5時間未満の人16.4%います。



睡眠時間【 今回2月 】

睡眠時間7時間以上、大幅アップ



1年生は、7時間以上寝ている人が77.7%います。2年生は、7時間以上寝ている人が、62.6%います。1・2年生ともに、7時間以上寝ている人が、増えました。

< 調査のまとめ >

睡眠時間7時間以上の人、大幅に増えました！とても良いことだと思いますが、よく見ると就寝時刻が遅くなり、起床時刻も遅くなっていることがわかります。同じ睡眠時間でも「就寝時刻が遅い」「睡眠リズムがバラバラ」だと睡眠が足りないと感じやすいのです。今は部活動が休止中なので、遅くまで寝ていることもできるかもしれませんが、活動が始まっても「遅寝・遅起き」を続けていては、急に早く起きて部活に行くと、体調を崩す原因になります。規則正しい生活を送るためにも、「早寝・早起き」を心がけるようにしましょう。

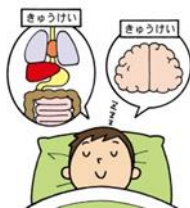


毎日しっかり眠っていますか？

●●● 睡眠をしっかりとることで ●●●

① 体と心の疲れをとってリフレッシュ！

眠れないとき、体のヘトヘト感と気持ちのイライラ感が残ったことはないですか？



② 成長ホルモンで体が成長！

「寝る子は育つ」は、昔から言われているとおり。

③ 同じく成長ホルモンで免疫力アップ！

病気を寄せ付けない体作りに、まず夜よく眠ること。



④ 脳を休めて、記憶の整理！

脳を休ませる時間を設けて、学習した内容をしっかり定着させよう。



「夜は11時までに寝て、朝は6時までに起きる」をめやすに睡眠リズムを整え、**7時間の睡眠時間を確保**するように心がけよう！