

# 堀江中学校 健康リズム週間結果

## 令和6年6月15日～6月20日実施

令和6年7月

堀江中学校 保健室

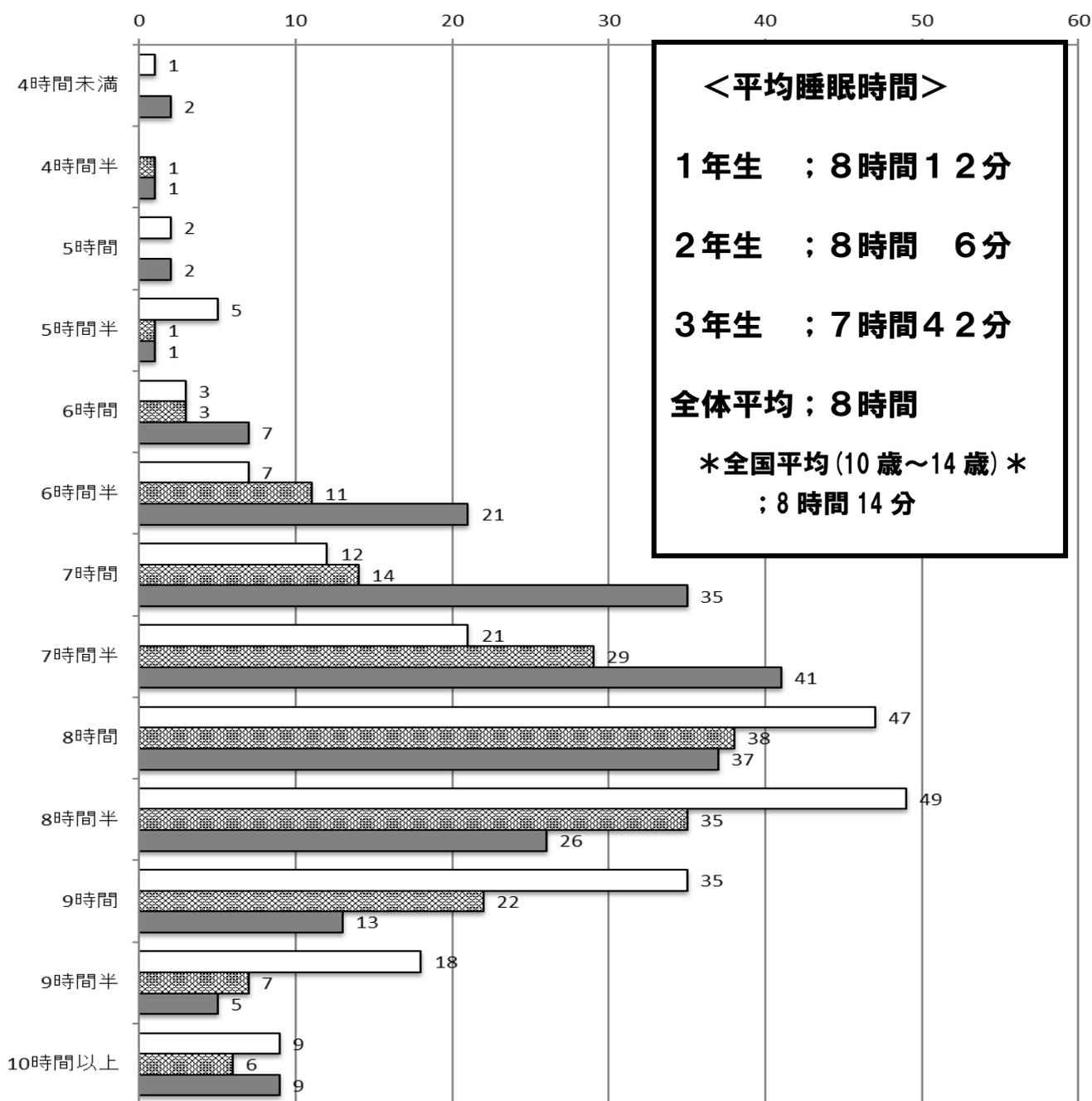
『自分の健康について関心を持ち、自己管理ができる生徒の育成』を保健目標として、生徒自らが自分の健康に目を向けることができるよう、『健康リズム週間』を年3回実施しています。

特に自分自身の睡眠リズムを知るために、睡眠チェックを1週間行い、平均睡眠時間と睡眠パターンを確認しています。短い睡眠であっても、寝た感じや健康状態がベストであれば問題ないのですが、1日の活動に支障をきたすような睡眠に関しては、改善が必要です。

中学生になると、本人任せの部分も多くなると思いますが、生活リズムや食事に関しては保護者の方のお力添えなしには改善が図れませんので、ご協力よろしくお願いいたします。

### 平均睡眠時間

□1年生 ■2年生 ▨3年生



実施後の感想に、「夜はスマホを見ないようにになりました」と書いた生徒の睡眠記録は、就寝時間のバラつきがなく、十分寝られている様子が見られました。また、就寝が遅くなってしまった時には「次の日後悔するからやめる」と、自分の生活を振り返ることができている生徒も見られました。

3年生については、3年目となるため前回の自分の睡眠パターンと比べた感想を書いている生徒もいました。今後受験等で睡眠時間が短くなったとしても、本人にとって必要な睡眠時間を、日々意識できることが大切です。

今回も、睡眠時間に関する意識調査も行ったところ、自分自身の睡眠時間を気にしているという生徒が、全体の44.5%でした。これは昨年の64%に比べると残念ながら減少しています。

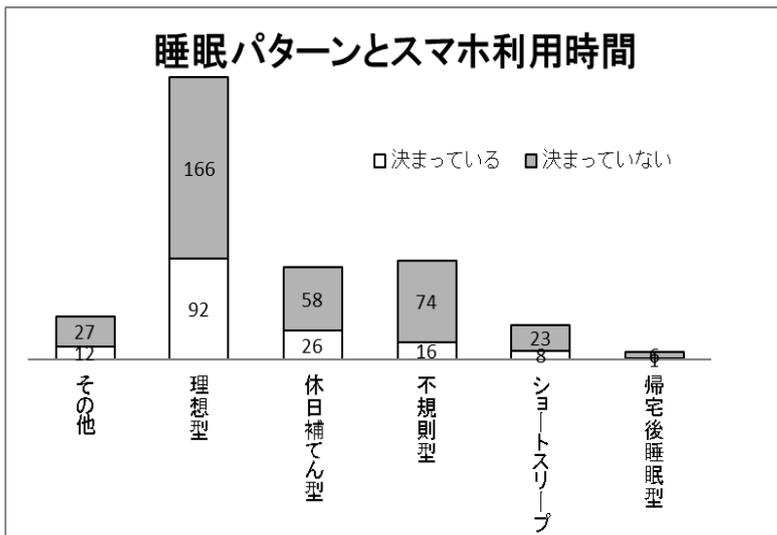
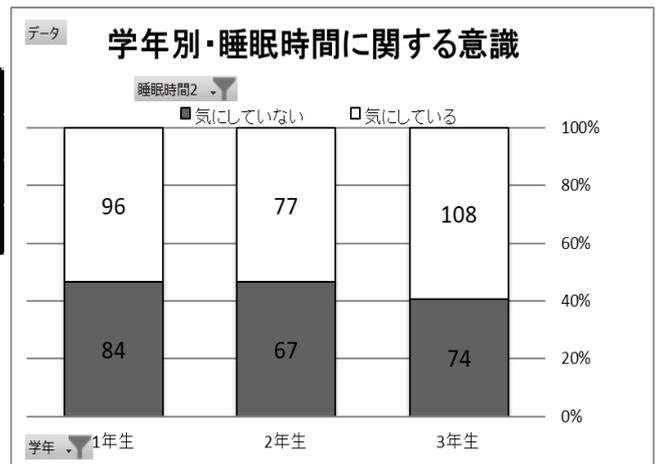
それに加え、スマホおよびゲーム時間のきまりについて聞いたところ、全体の25.3%のご家庭で、スマホ・ゲームの使用時間の決まりがあるようです。

R6 調査

	決まっている	決まっていない
1年生	25%	75%
2年生	25%	75%
3年生	26%	74%

R5 調査 (参考)

	決まっている	決まっていない
1年生	37%	63%
2年生	27%	73%
3年生	21%	79%



きまりの内容については、夜10時までとか、1日2時間までなど様々ですが、睡眠時間の意識と同じで、意識があるのとならないのでは、行動への影響も違ってきます。ある程度の枠組みがある方が行動化しやすいようです。きまりがなくとも、発達段階に応じて自分でコントロールできている人もいますが、実際にスマホ等使用時間が決まっている生徒の睡眠時間は、多い傾向にあるようです。

**<睡眠パターン>**  
 その他に関しては、理想型に近いが、睡眠時間そのものが短かったり、いくつかのパターンが混ざっているものです。  
 男女別では、男子では理想型、女子では休日補てん型が多く見られました。  
 それぞれの型については、参考資料をご覧ください。

