

富竹中生徒の睡眠について

生徒たちが、ある日のきもちメータに入力した143名の記録によると、就寝時刻が23時以降が65名、24時以降が36名だった。記録した生徒の70%以上が23時以降に就寝していることとなる。これは、この日に限ったことではない。

登校するために起きる時刻は、午前7時以前と考えると、70%以上の生徒が8時間睡眠を超えない。文科省などで、中学生に推奨される睡眠時間は8時間以上なので、約7割の生徒たちは慢性的に睡眠不足があると考えられる。

そこで子どもたちに睡眠についてアンケートを実施した。

睡眠についてのアンケート

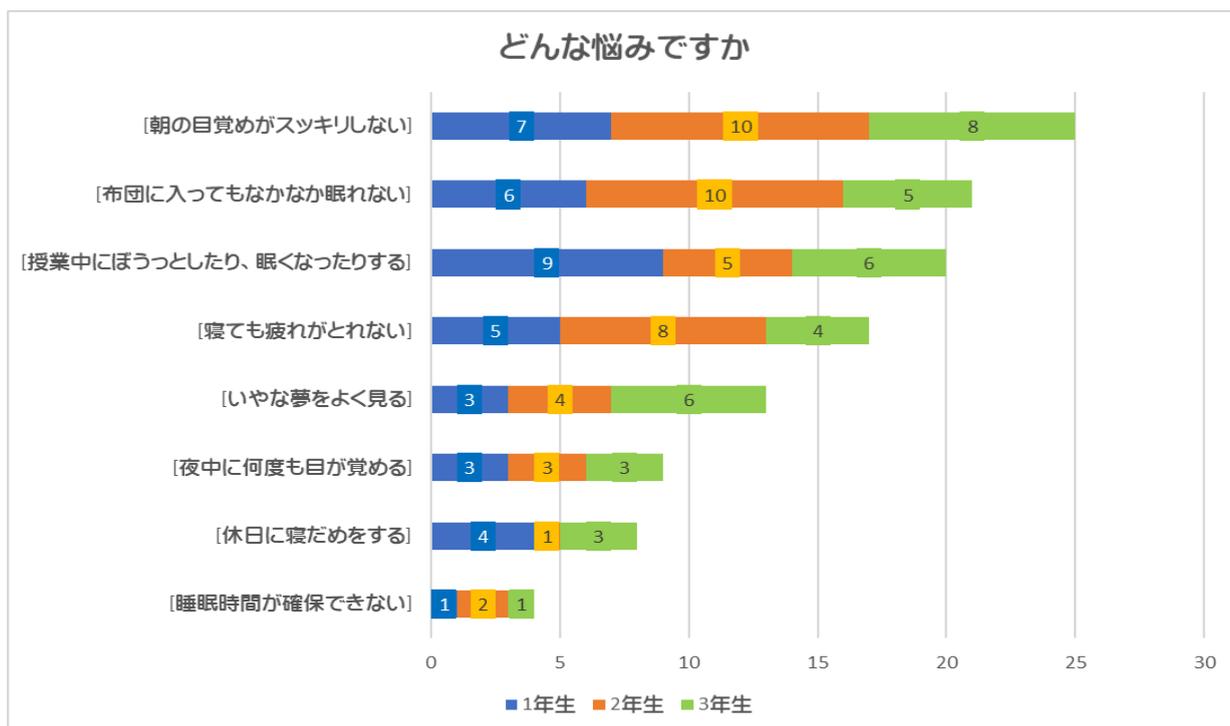
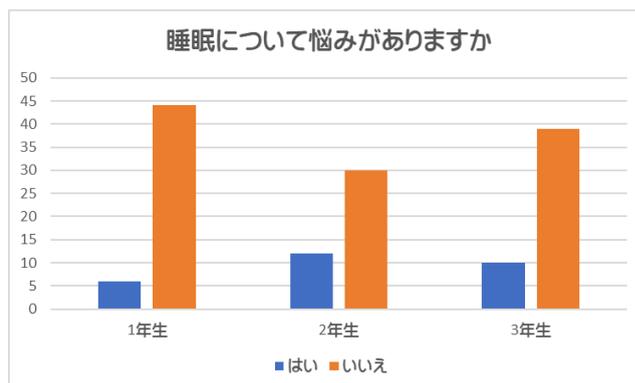
回答数141(1年生50名 2年生42名 3年生49名)

「自分は、朝方ではなく、夜型だと思う」という質問については回答者全体の65%が「はい」と答え、半数以上が、自分の就寝時刻の遅いことを自覚しているようだ。

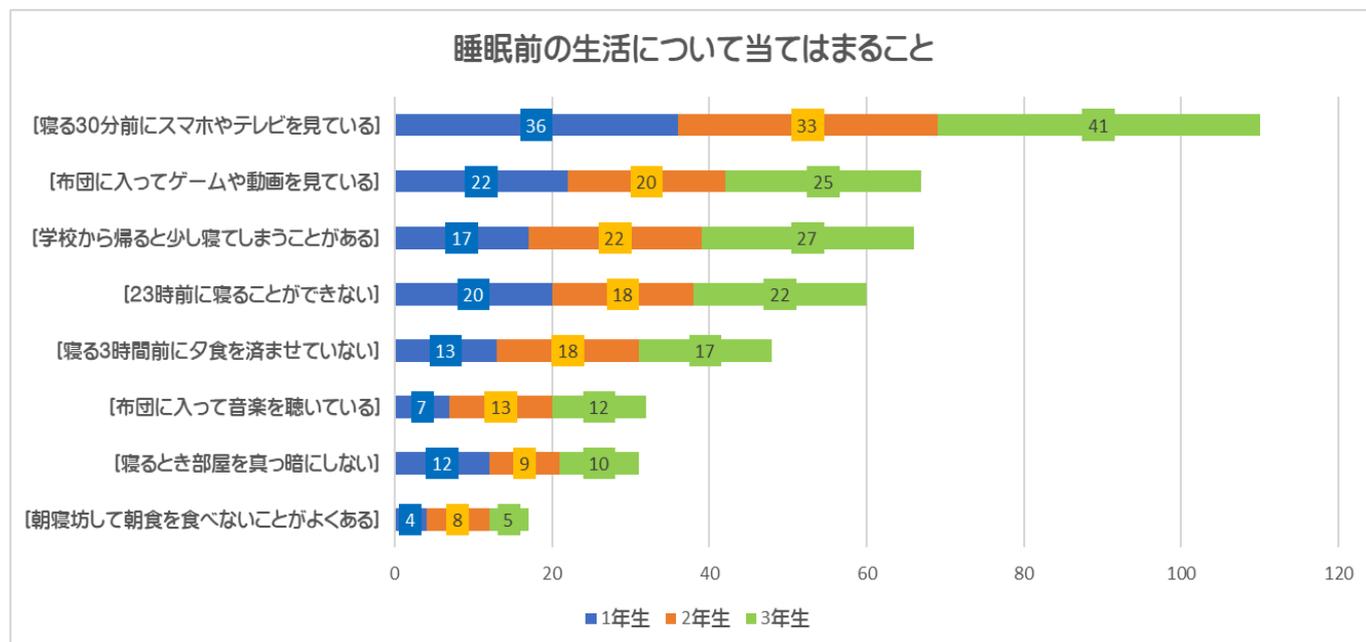
1年生	64%
2年生	69%
3年生	61%

「睡眠について悩みがありますか」という質問では、悩みがあると答えた生徒は28名と、回答者全体の20%で、5人に1人くらいだった。「ある」という生徒にはどのような悩みが聞いた。(複数回答)。

一番多い悩みは「朝の目覚めがスッキリしない」で悩みが「ある」と答えた生徒のうち、89%が答えていた。次に多いのが「布団に入ってもなかなか眠れない」で75%で、その次が「授業中ぼうっとしたり眠くなったりする」で71%だった。



「睡眠前の生活で当てはまることがありますか？」という質問で多かった回答が「寝る30分前にスマホやテレビを見ている」(78%)、「布団に入ってゲームや動画を見ている」(48%)、「学校から帰ると少し寝てしまうことがある」(47%)、「23時前に寝ることができていない」(43%)だった。



「睡眠前の生活で当てはまることがありますか？」の回答の項目は、それぞれ当てはまらないことが、よりよい睡眠につながるといわれる生活習慣である。

本校生徒は、「寝る30分前にスマホやテレビを見ている」は突出して多く、さらに、続くのが「布団に入ってゲームや動画を見ている」で、メディアコントロールができていないことがわかる。

さらに、前の質問で「睡眠について悩みがある」と答えている生徒の9割が、「寝る30分前にスマホやテレビを見ている」に該当していた。

これらの結果から、**富竹中の生徒は、寝る前のスマホやゲームの習慣が、就寝が遅い原因になっていることがうかがえる。**

質の良い睡眠をとることで、体調が整ったり、集中力が増したり、心身の健康によい影響がある。中学生は心も体も日々成長しているため、睡眠時間を安定させることがとても重要になる。

富竹中の生徒は、スマホやゲームの扱い方を、適切な方へ導くことで、質の良い睡眠が得られると考えられる。さらに睡眠の重要性や、そのためにできることを伝えていく中で、生徒自らが自己管理していくことができればと考える。

文部科学省の「[早寝早起き朝ごはん](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/20211004-mxt_kouhou02-1.pdf)で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/20211004-mxt_kouhou02-1.pdfを参考に保護者の方、生徒に伝えていきたい。



