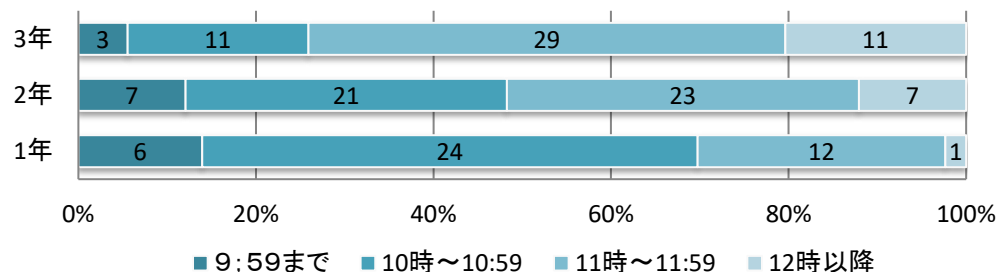


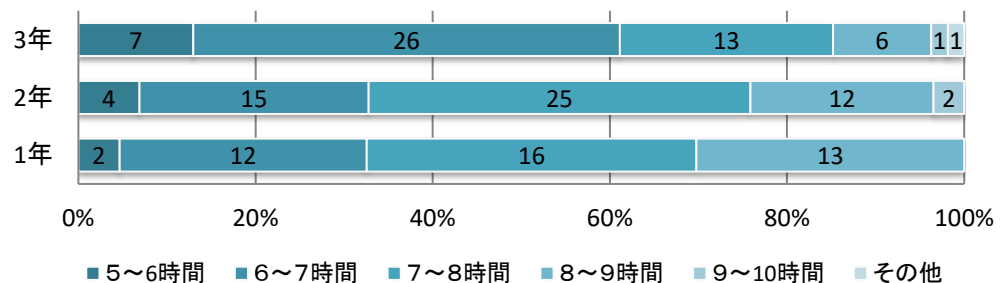
中学生に必要な睡眠時間って？

中学生に必要な睡眠時間はどれくらいでしょうか？全校生徒に睡眠に関するアンケートをとって穴中生の睡眠実態を調べてみました。

学年と寝る時刻の関係

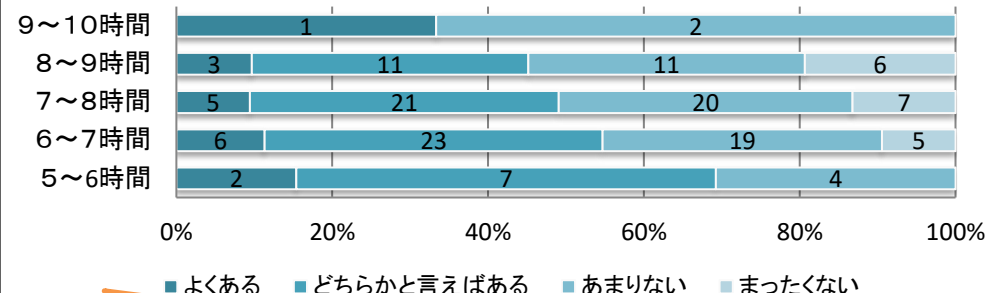


学年と睡眠時間の関係



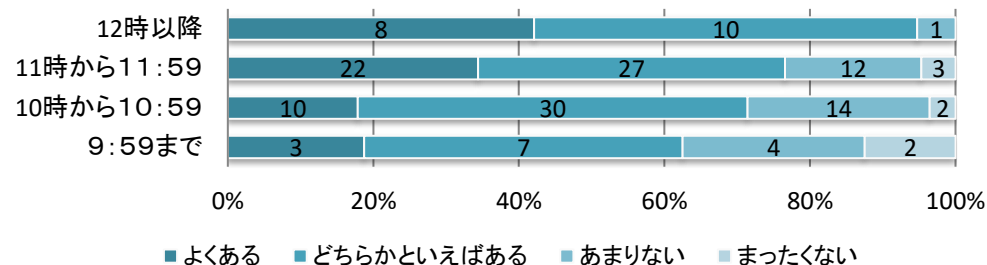
- ・学年が上がるにつれ、寝る時刻が遅くなっている。
- ・1年生は10時くらい、2～3年生は11時くらいに寝ている生徒が多い。
- ・3年生の20%が12時以降に寝ていると回答している。
- ・睡眠時間も同じように、学年が上がると短くなっている。

睡眠時間とだるいと感じる関係



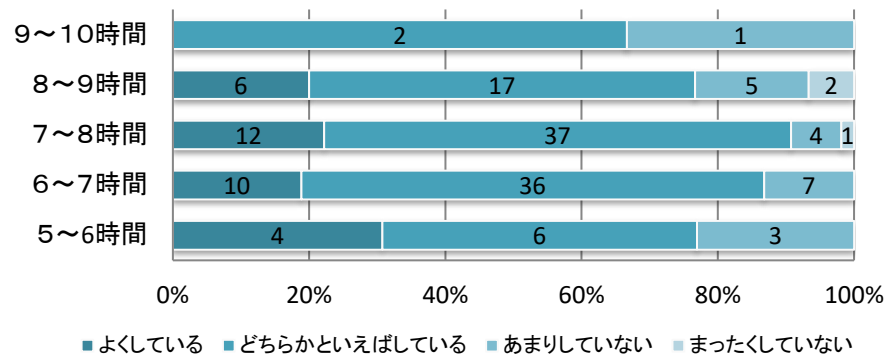
- ・睡眠時間が短いほどだるいと感じる(よくある+どちらかといえはある)生徒が多い。
- ・反対に、9～10時間寝ていてもだるいと感じているせいとがいる。睡眠の質に問題があるのか？
- ・日によって睡眠時間がずれないようにすることも大切か。(休日

睡眠時刻と眠けの関係



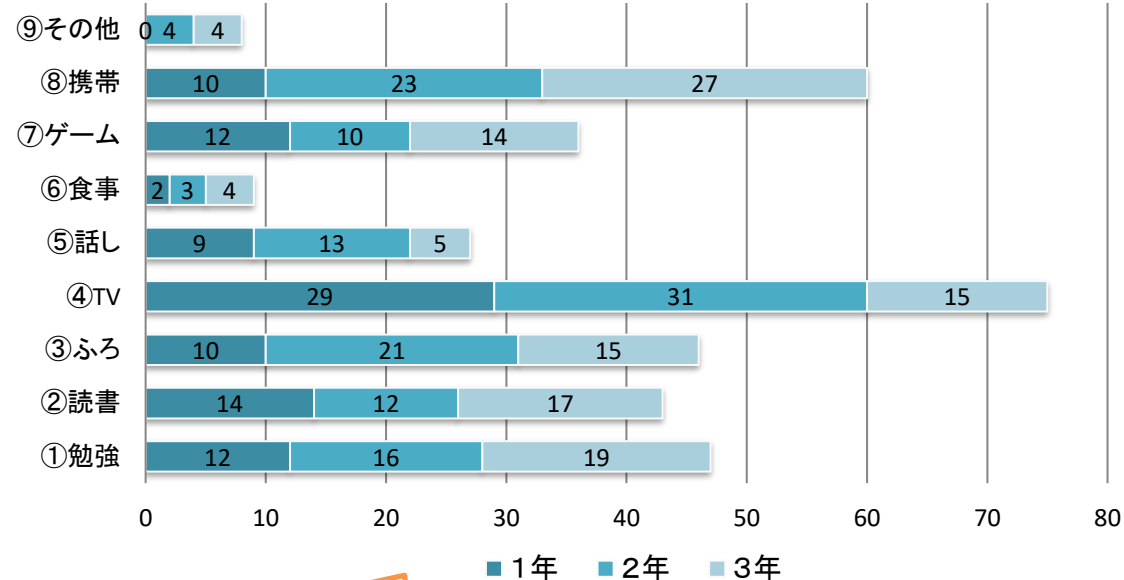
- ・睡眠時刻が早いほうが、眠けを感じる(よくある人+どちらかといえはある)人の割合が少ない。
- ・12時以降になった場合、ほとんどの人が眠けを感じている。
- ・早く寝るほうが眠けは少ないことがわかる。

睡眠時間と授業に集中しているかの関係



- ・7~8時間、6~7時間の人が授業に集中している（よくしている+どちらかといえばしている）と回答する割合が多かった。
- ・睡眠時間が少なくても多くても、集中している割合が減少していることから、人によるが適度な睡眠時間が必要だと言うことがわかる。
- ・中学生にとって適度な睡眠時間は？

寝る前に何をしていますか(人)



- ・寝る前にメディア(TVや携帯、ゲーム)を使っている人がとても多い。
- ・1, 2年生はTVが1位。3年生は携帯が1位。
- ・学年があがるほど勉強している人の割合が多くなっている。
- ・寝る前の食事は少ない。