

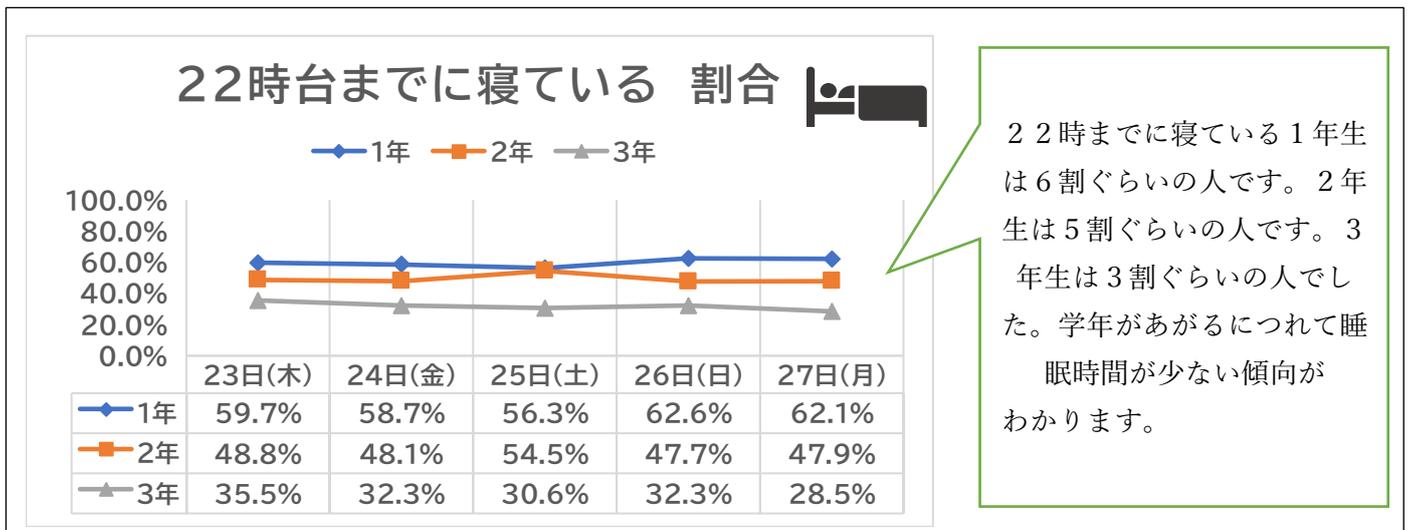
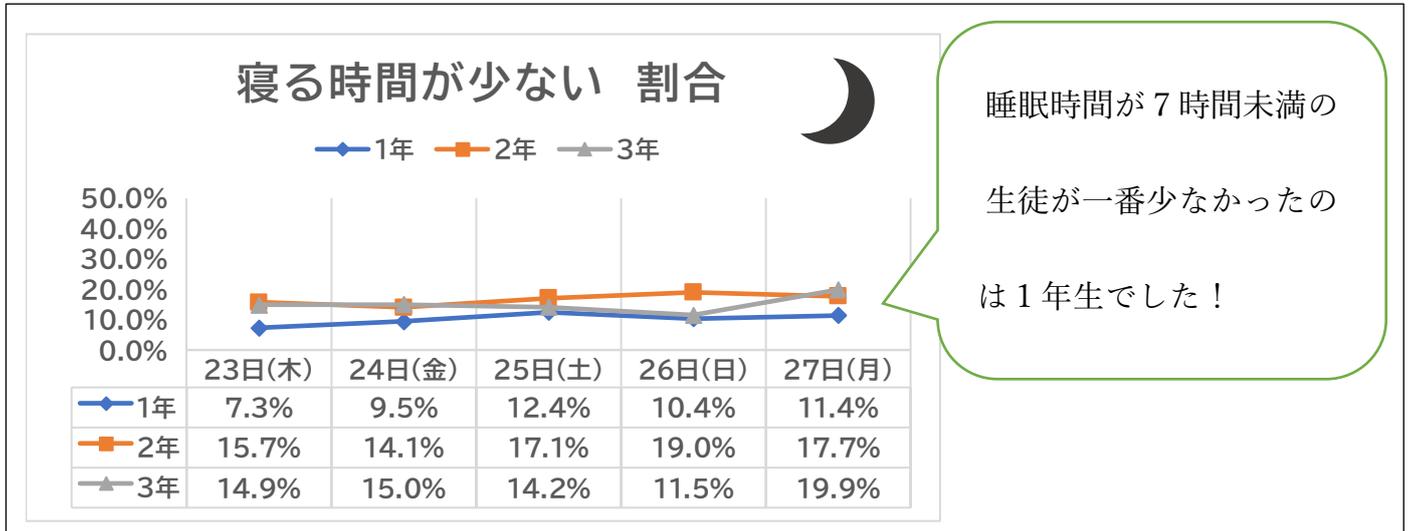
ほけんだより

2024. 6. 25

松任中学校 保健室

5月下旬に保健委員会で取り組んだ「すいみん表」の結果をお知らせします。結果を見て、自分の生活リズムを今一度ふりかえりましょう。

～ すいみん表の取組結果（全校） ～



中学生に必要な睡眠時間は？

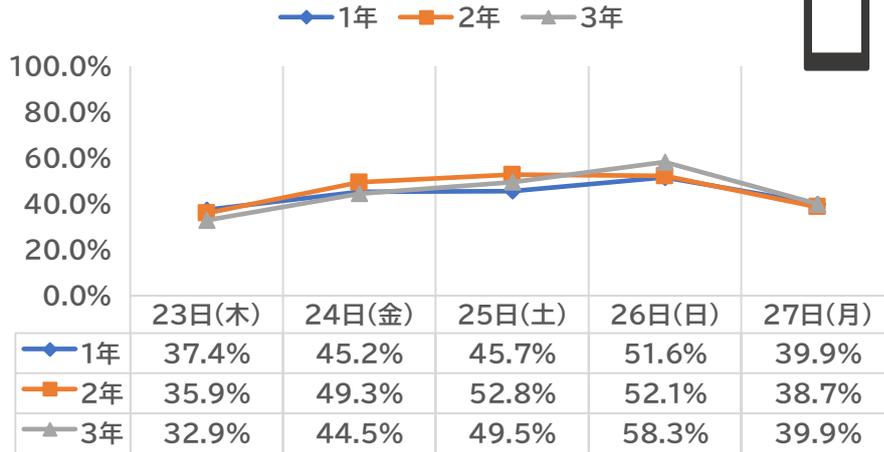
アメリカの国立睡眠財団の調べでは、14～17歳の子どもの望ましい睡眠時間は**8～10時間**だと言われています。「そんなに時間がとれない！」と思った人、自分の体の声に耳をかたむけてみてください。朝の目覚めがつかったり、授業中に眠気があったりしませんか？**睡眠は脳と体の整備に必要な時間**です。1日の限られた時間をうまく有効活用して、脳と体が元気でいられる毎日を通しましょう！



年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間

表：必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

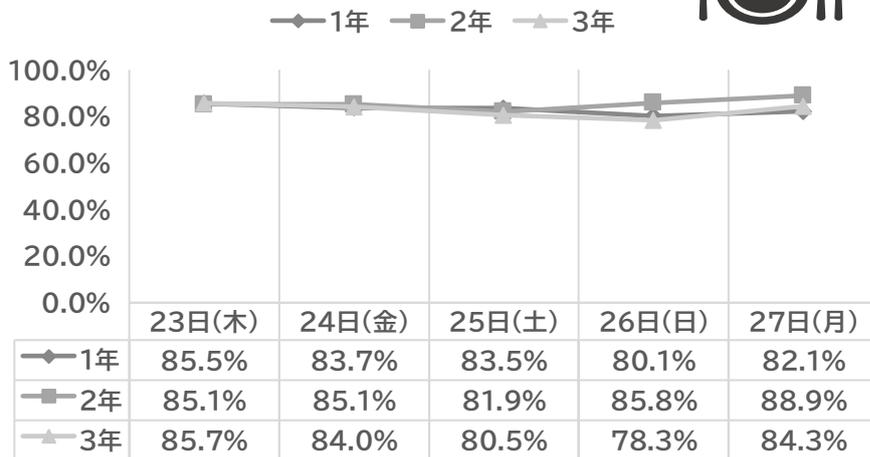
メディア2時間以上使用



テレビ・ゲーム・スマホ・PCなどの2時間以上の使用は、1年、2年、3年と変わらない傾向の特徴があります。

平日は35%の使用
土曜日、日曜日は平均52%の使用となっています。

朝食を食べた割合



どの学年も約80%以上の人が平日、土曜日、日曜日と朝食を食べていることがわかります。

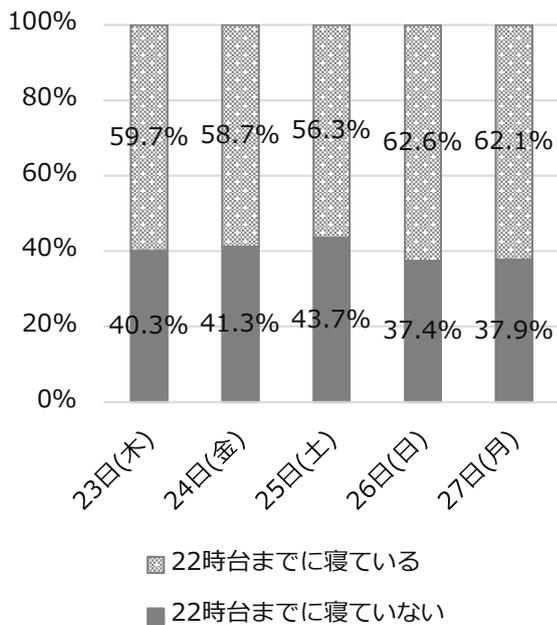
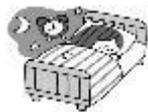
朝食の効果は、脳にエネルギーが補給されて、働きが活発になる。体温が上がり、体がしっかり働くようになる。

腸が刺激されて、スムーズな排便につながる。

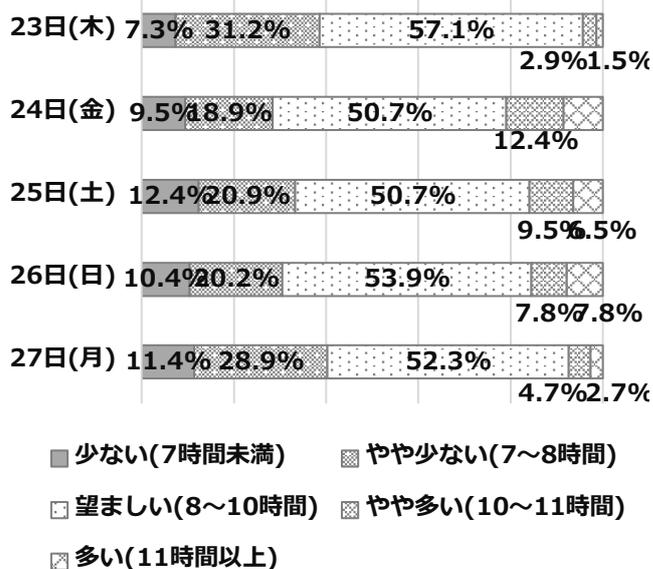
気をつけるべき生活習慣、しっかりできていますか？

<p>生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ</p>	<p>朝は日光を浴び、朝食をとる</p>	<p>仮眠・昼寝をしすぎない</p>	<p>適度な運動を習慣づける</p>	<p>お風呂は早めに入る</p>
<p>夜食は控える</p>	<p>眠りに入りやすくする環境を整える</p>	<p>布団の中でデジタル機器は使わない</p>	<p>早寝早起きによって必要な睡眠時間を確保する</p>	<p>平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない</p>

～1年生の結果～ 「すいみん表から」

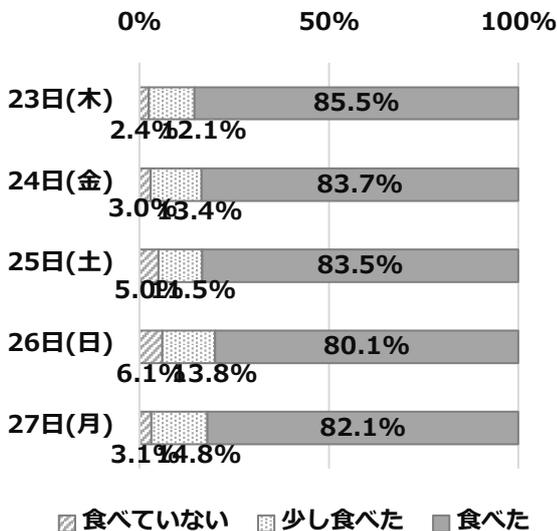


0% 20% 40% 60% 80% 100%

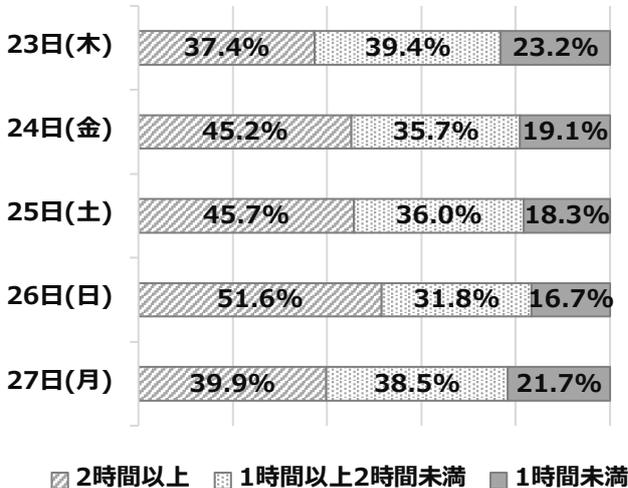


22時台までに寝ている 割合

寝る時間が少ない 割合



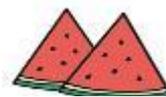
0% 20% 40% 60% 80% 100%



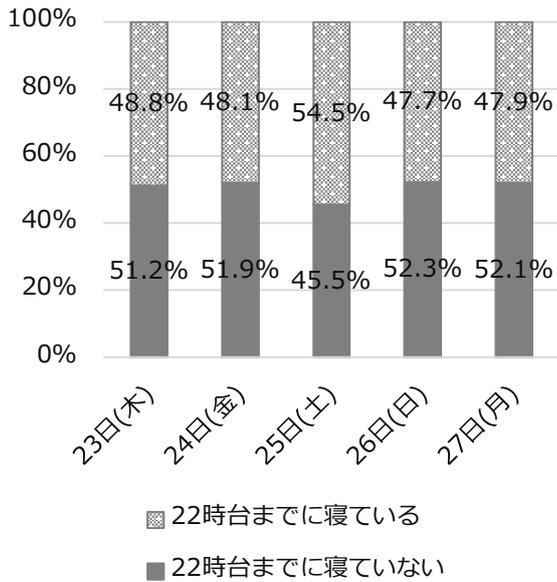
朝食は食べた 割合

テレビ・ゲーム・PC時間が2時間以上 割合

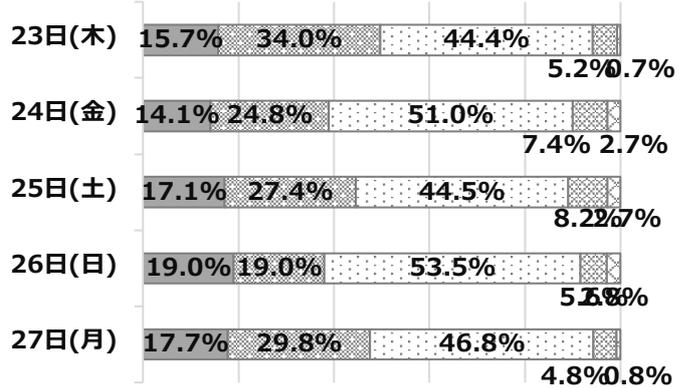
1年生の「すいみん表」の取組結果です。睡眠時間をけずって学習している人もいるかもしれませんが。学習したことを脳に定着させることには、しっかりと寝ることが大切です。他にも睡眠には、体の成長や集中力、免疫を高める効果があります。自分の持っている力を最大限に引き出すために、日ごろから早寝早起き朝ご飯を心がけましょう。



～ 2年生の結果～ 「すいみん表から」



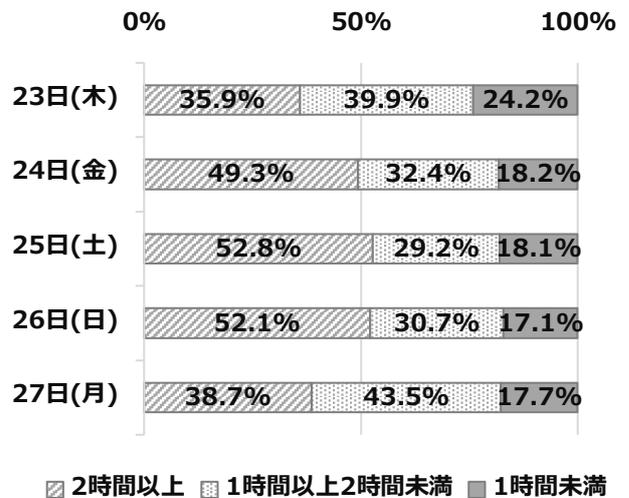
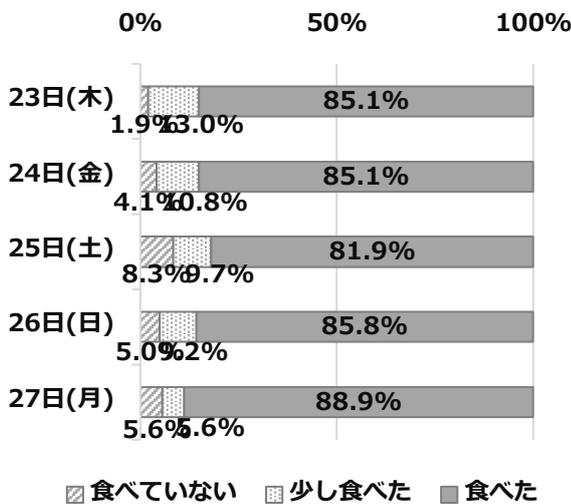
0% 20% 40% 60% 80% 100%



- 少ない(7時間未満)
- やや少ない(7～8時間)
- 望ましい(8～10時間)
- やや多い(10～11時間)
- 多い(11時間以上)

22時台までに寝ている 割合

寝る時間が少ない 割合



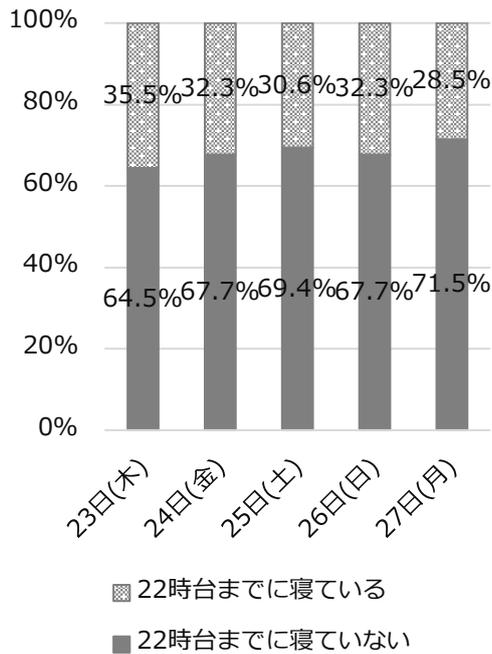
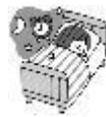
朝食は食べた 割合

テレビ・ゲーム・PCが2時間以上 割合

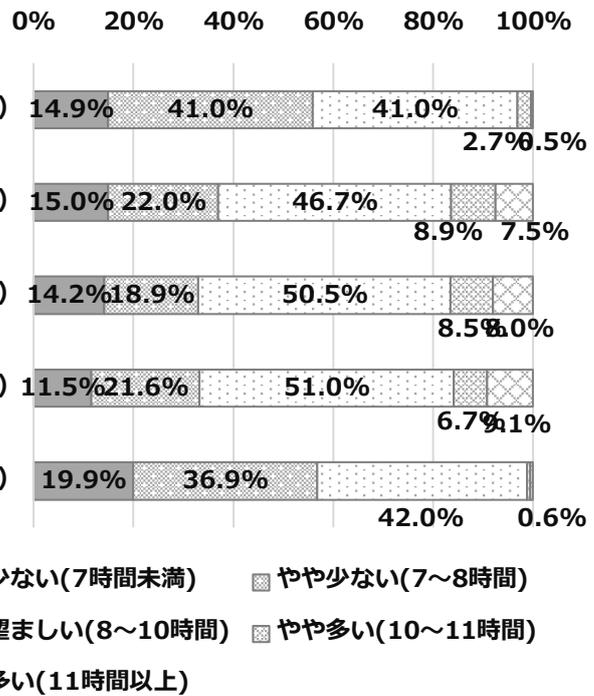
2年生の「すいみん表」の取組結果です。睡眠時間をけずって学習している人もいるかもしれませんが。学習したことを脳に定着させることには、しっかりと寝ることが大切です。他にも睡眠には、体の成長や集中力、免疫を高める効果があります。自分の持っている力を最大限に引き出すために、日ごろから早寝早起き朝ご飯を心がけましょう。



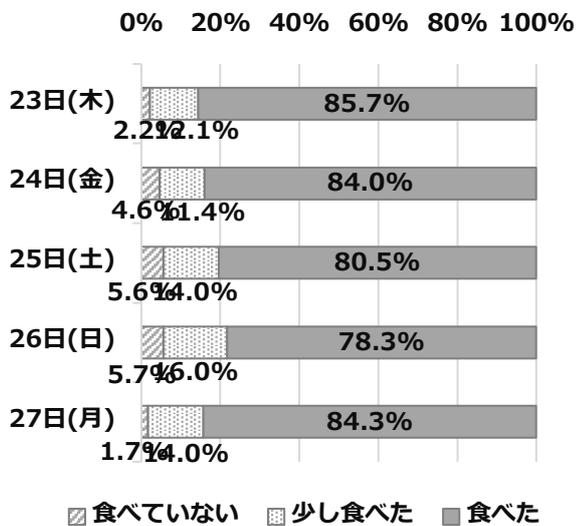
～3年生の結果～ 「すいみん表から」



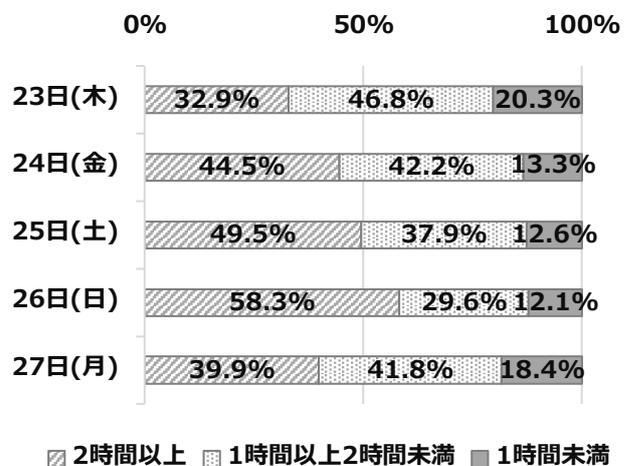
22時台までに寝ている 割合



寝る時間が少ない 割合



朝食を食べた 割合



テレビ・ゲーム・PC時間が2時間以上 割合

3年生の「すいみん表」の取組結果です。睡眠時間をけずって学習している人もいるかもしれません。学習したことを脳に定着させることには、しっかりと寝ることが大切です。他にも睡眠には、体の成長や集中力、免疫を高める効果があります。自分の持っている力を最大限に引き出すために、日ごろから早寝早起き朝ご飯を心がけましょう。



