

ほけんだより

生活アンケートの
結果をみてみよう

京都市立近衛中学校
保健室
平成29年12月20日

10月末に、全校で生活アンケートを実施しました。皆さんに結果をお知らせします。
結果を見て、生活の見直しが必要な人は冬休みから早速取り組んでもらえればと思います。

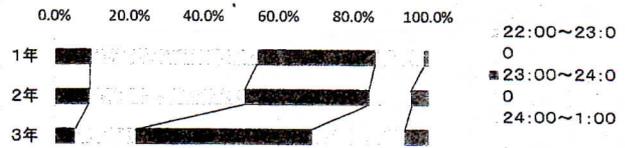
生活アンケート 集計結果

男女合計

① 日頃の就寝時刻

	22時まで	22:00~23:00	23:00~24:00	24:00~1:00	1:00以降
1年	9.8%	44.6%	31.5%	13.0%	1.1%
2年	9.3%	41.7%	33.3%	11.1%	4.6%
3年	5.4%	16.3%	47.3%	24.8%	6.2%

①日頃の就寝時刻



・学年が進むごとに寝る時間が遅くなっている事がわかります。

12時以降の就寝は、3年生で31%ですが、昨年のデータより50%減となり就寝時間を意識している人も増えたと思われます。

《睡眠は・・・》からだの疲れをとる・からだの抵抗力を上げるだけでなく、ストレスの耐性を培ったり、神経を修復したりしています。

ストレスの柔軟に対応でき、疲れにくく強い脳に自らを作り替えているのです。

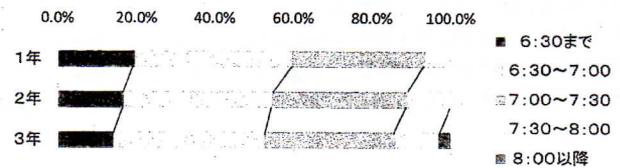
また、学習後に睡眠をとった時ととらない時とでは、取った時の方が学習効果は上がる(記憶の定着)という報告も有ります。

つまり、質の良い睡眠は、学習効果からみても必要と言えます。

② 日頃の起床時刻

	6:30まで	6:30~7:00	7:00~7:30	7:30~8:00	8:00以降
1年	19.6%	40.2%	33.7%	6.5%	0.0%
2年	16.7%	38.0%	34.3%	11.1%	0.0%
3年	14.2%	38.6%	33.1%	11.0%	3.1%

②日頃の起床時刻



・7時までに起床している人の割合は、1年生...59.8% 2年生...54.7% 3年生...52.8%で、学年が上がるにつれて起床時間が遅くなっています。

昨年度の結果を見てみますと、1年生60% 2年生45% 3年生約30%でした。2年生は1年生の時より7時までに起きる人が増えている事がわかります。

《起床時間を意識すると》・余裕を持って朝食をとったり・トイレ(排便)に向かったり出来ます。・登校も余裕を持って出来ますので、安全対策にもなりますね。

自分の部屋がある人もない人も...

この部屋の中の使えるようなヒントを使ってみませんか?

机の配置
ドアに背を向けると、背後が気になる
正面に窓があると、外が気になる

環境
気が散る物を手が届くところに置かない
まんが・ゲーム機・スマホ

温度
冬は18~20℃に。暖かすぎて気持ちいいと、眠くなります

机の前にスペースを作ると、圧迫感がなくて勉強がはかどる

疲れたら気分転換
・からだを軽く動かす
・窓を開けて空気を入れ替え
・音楽を聞いてリラックス
・温かい飲みものや軽食をとる

疲れがたまってるなー、と思ったら、今日は早寝するのも大事!

ウラへ続く⇒