

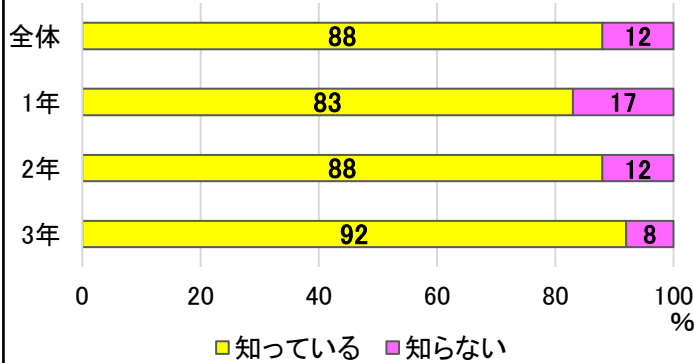
保健だより

令和3年6月16日 No.4

上天草市立龍ヶ岳中学校 保健室

睡眠・メディア利用に関するアンケート集計結果

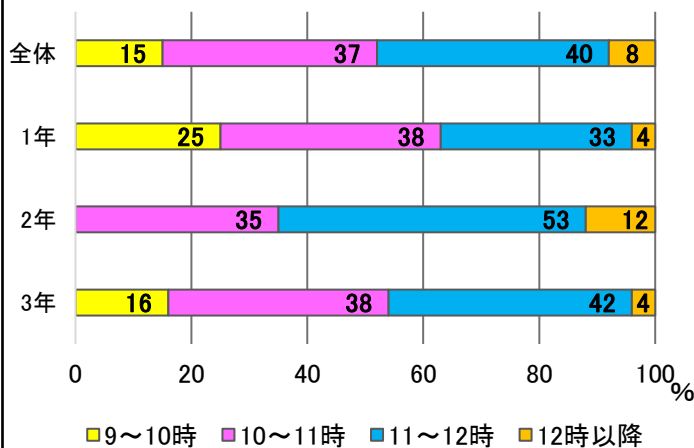
①睡眠の大切さを知っていますか



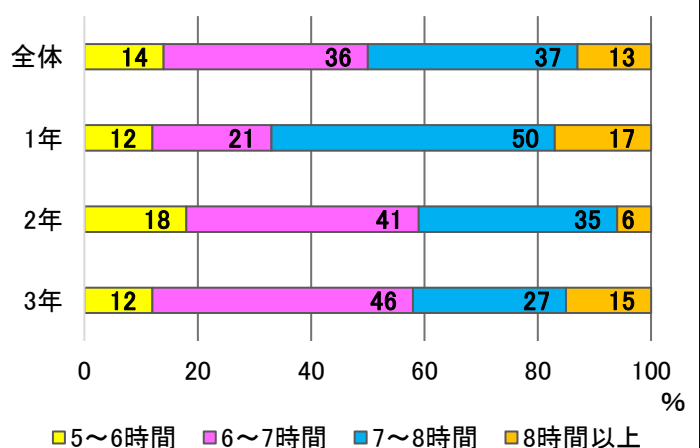
- ・次の日元気が出る
- ・記憶の整理をする
- ・疲れた脳と体を休める
- ・朝、スッキリ目覚める
- ・体が成長するホルモンを出す
- ・頭の働きがよくなる
- ・食欲がわく
- ・寝不足にならず、授業中眠くならない
- ・将来の病気の予防につながる
- ・集中力が高まる
- ・学習したことが定着しやすくなる。



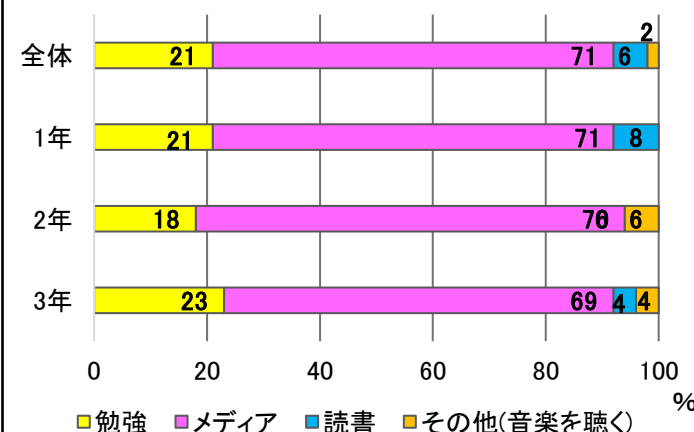
②次の日学校がある日は、何時頃までに寝ますか



③1日の睡眠時間はどのくらいですか



④寝るまでの1時間、何をして過ごしていますか

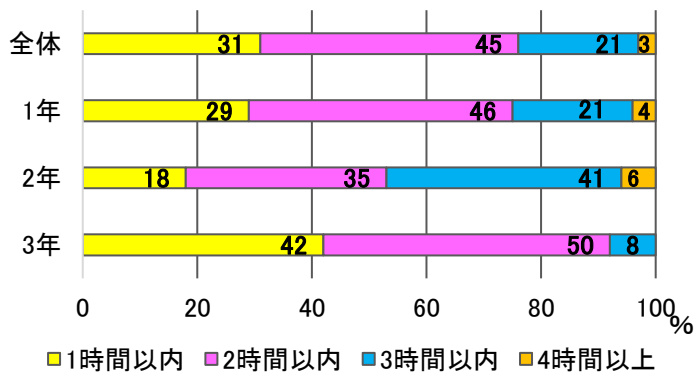


全国の中学生の平均就寝時刻は11時16分。全国の平均睡眠時間は7時間19分。龍中生は就寝時刻が11～12時で、同じくらいか遅い就寝時刻です。睡眠時間は2・3年生が7時間以下の人が半数以上でした。

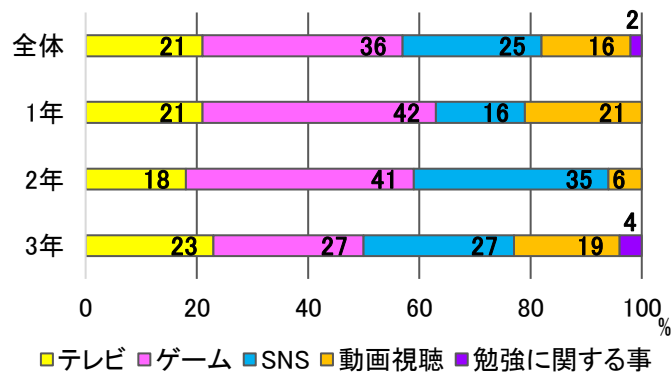
寝るまでの1時間の過ごし方はメディア使用が71%で、質の良い睡眠がとれる準備ができていない人が目立ちました。このため、睡眠不足が続き、授業中の眠気や居眠り、体調不良などの原因になっていると考えられます。学力や体力アップのためにも、生活を見直し、質の良い睡眠をとみましょう。



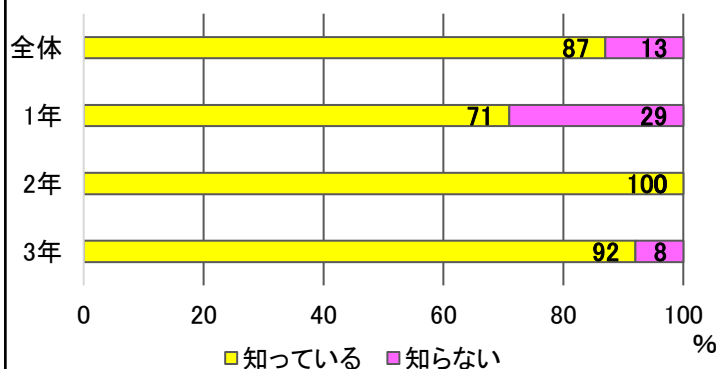
①学校がある日は、何時間くらいメディアを利用し



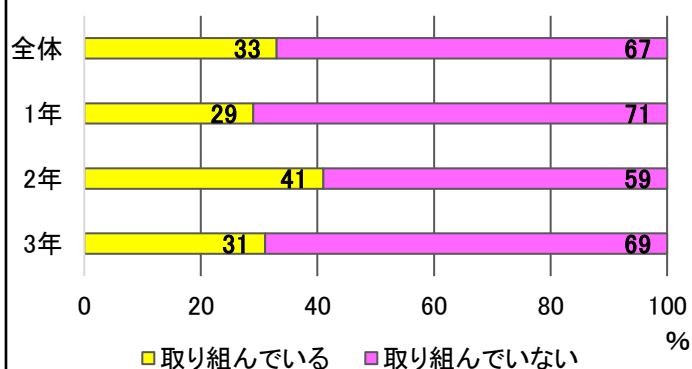
②メディアで一番利用するのは何ですか



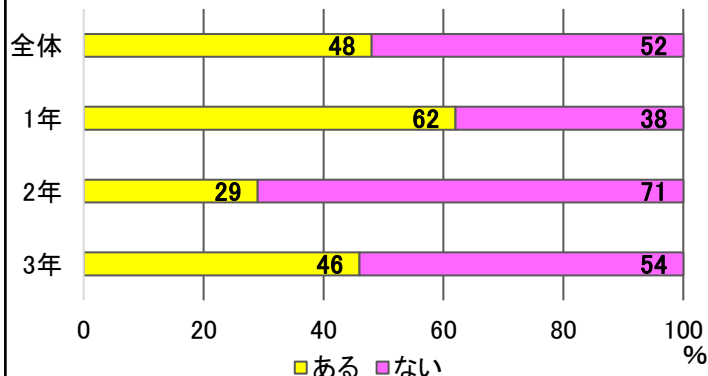
③毎週火曜日はノーメディアタイムデーという ことを知っていますか



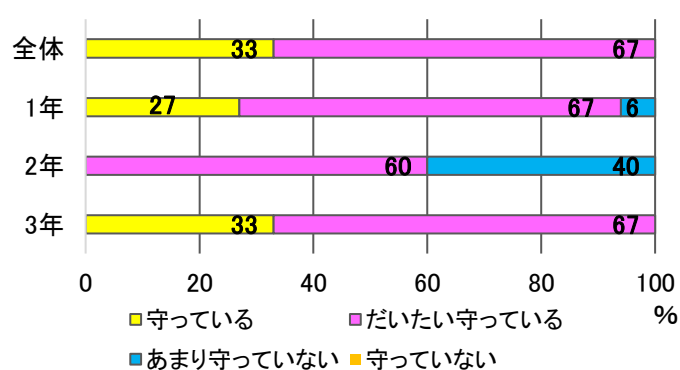
④毎週火曜日のノーメディア タイムデーに取り組んでいますか



⑤あなたの家庭ではメディアに 関する決まりはありますか



⑥「①ある」に○をつけた人に質問します。 その決まりは守っていますか



○使用制限に関する決まりが多かったです。

・時間制限・・・1日○時間以内、○時まで使う

・日・曜日制限

⇒学校がある日は使わない

水・日曜日だけ使う

・日・時間制限

⇒学校がある日は1時間以内

休日は2時間以内

○勝手にアプリを入れない

○知らない人と連絡をとらない



・学校がある日のメディア使用時間は2時間以内で、
内容はゲーム・SNSが多い結果となりました。

・火曜日のノーメディアタイムデーは知っていても、取り組んでいない人が約70%と、とても多かったです。

・メディアに関するきまりでは、「ない」という家庭が約半数でした。家庭でメディア利用について

話し合い、ルールを決めて上手に
メディアコントロールしていけるように
しましょう。

