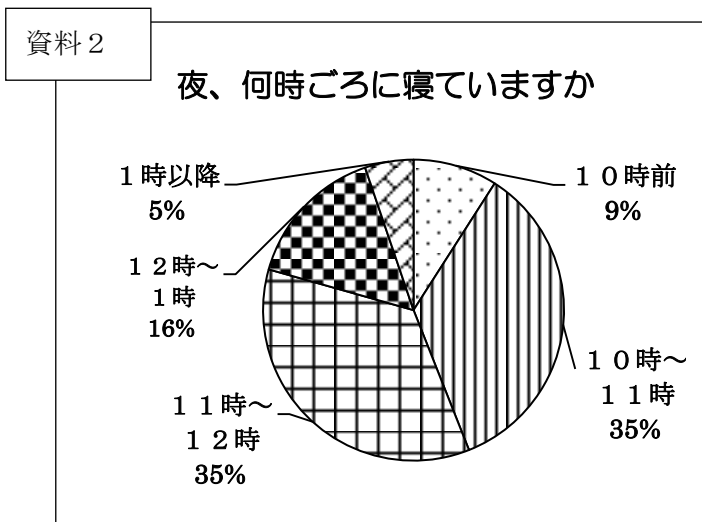
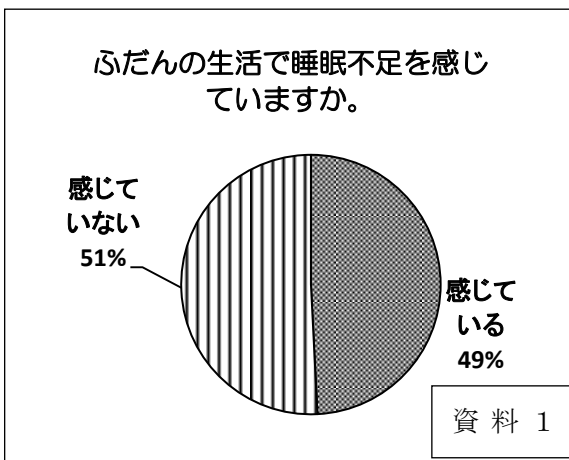


ほけんだより

2017年（平成29年）7月
福山市立培遠中学校

6月下旬に全校生徒を対象に「生活アンケート」を実施しました。

「普段の生活で睡眠不足を感じていますか。」との質問に、「感じている」と「感じていない」がほぼ半数でした。（資料1）

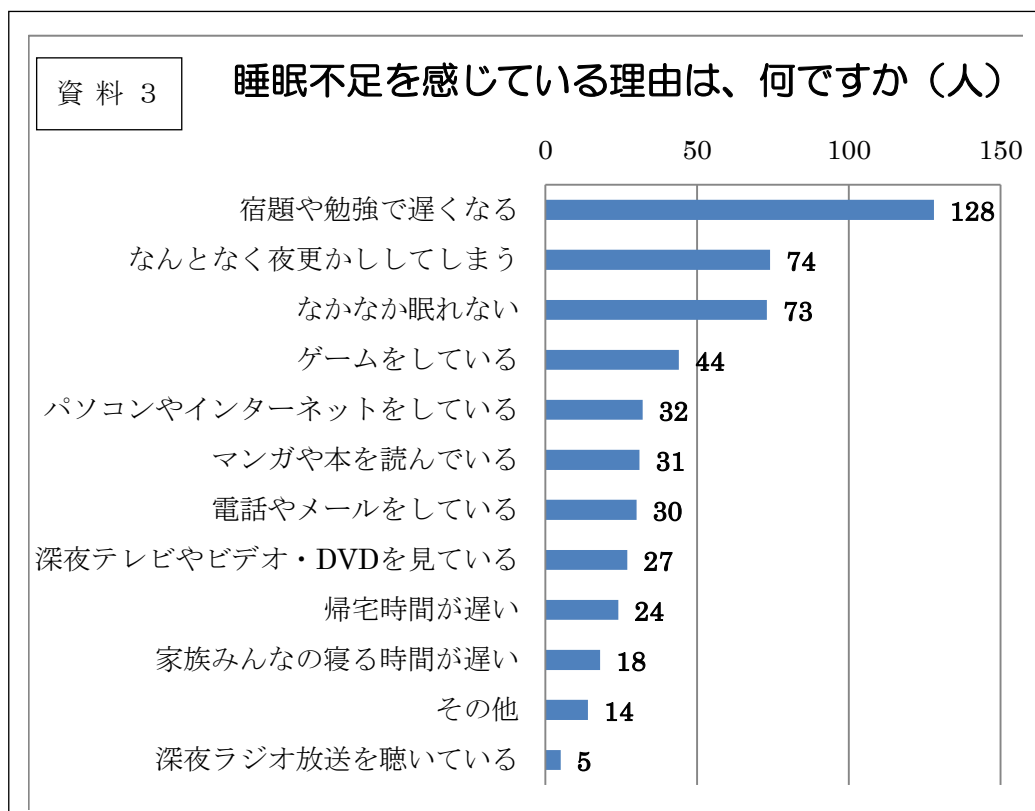


学校がある日、「夜、何時ごろ寝ていますか。」の質問の結果は、左のとおりです。遅くとも、11時には寝てほしいところですが、11時までに寝ている人は、半数以下の44%にとどまっています。

また、12時以降に寝ている人が全体の1/5を占めています。就寝時間が遅いた

め、慢性的な睡眠不足になっている人が多くいるようです。（資料2）

睡眠不足を感じている人に、その理由を聞いてみました。（資料3）



ワースト3

- 1位 宿題や勉強 128人
- 2位 なんとなく夜更かしする 74人
- 3位 なかなか眠れない 73人

*複数回答による結果です。

睡眠不足になると次のようなことが起こります。



【睡眠不足を解消するために、**3点固定を実践してみよう**】

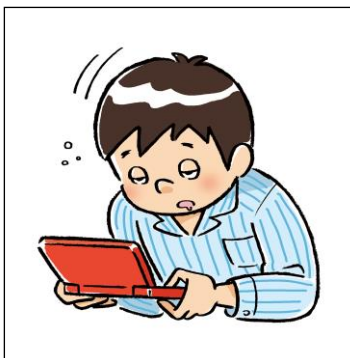
「3点固定」とは、1日のスケジュールのうち、起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間の3つの時間を毎日固定する（同じ時刻にする）という、生活習慣の考え方です。

Q1 なぜ、起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間の3つの時間を固定するのがいいの？

A1 起床時間と就寝時間を固定するのは、健康的な生活の土台である睡眠時間を確保するためです。

Q2 なぜ、家庭学習開始時間を固定するの？

A2 毎日、家で勉強することを習慣化するためです。



「もう少しテレビを見てから」「友だちへのメールを書き終わってから」と勉強が後回しになる。そして結局夜遅くってから取りかかる。

決まった時間に勉強を開始し、できるところまでがんばってみる。



就寝時間が遅くなり、睡眠不足になる

就寝時間が固定され、睡眠時間が確保できる

時間を固定し、生活を規則正しくすることは、自分自身をコントロールする力を育てることにつながります。自分自身をコントロールする力は、この先の受験勉強はもちろん、社会人になって仕事に取り組むようになったときも欠かせない、とても重要な能力なんですよ。