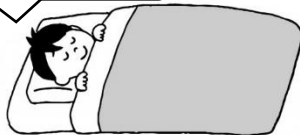


1年生のみなさんへ

睡眠について

# ほけんだより

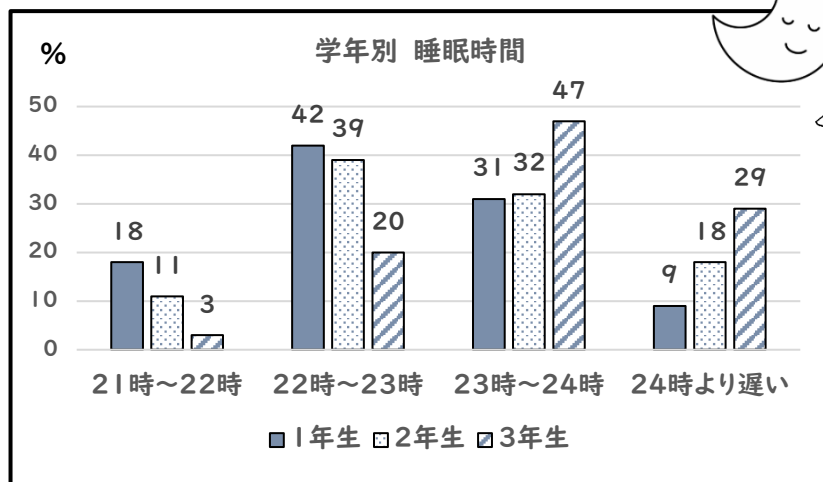


発行日:令和6年11月1日(金)新宮町立新宮中学校 養護教諭:大倉亜咲、田村日向子

少しずつ気温が下がり、肌寒くなってきました。一日の気温差が大きいので上着を持ってくるなど工夫して、風邪を引かないように気をつけましょう。

9月に行った保健安全委員会主催の「生活習慣アンケート」の結果からみなさんの睡眠について状況が気になりました。もうすぐ期末考査があります。テストで全力を発揮できる秘訣は「睡眠時間」が大きく関係しています。アンケート結果をもとに睡眠について詳しく伝えたいと思います。

## 質問:毎日何時に寝ていますか?(全学年)

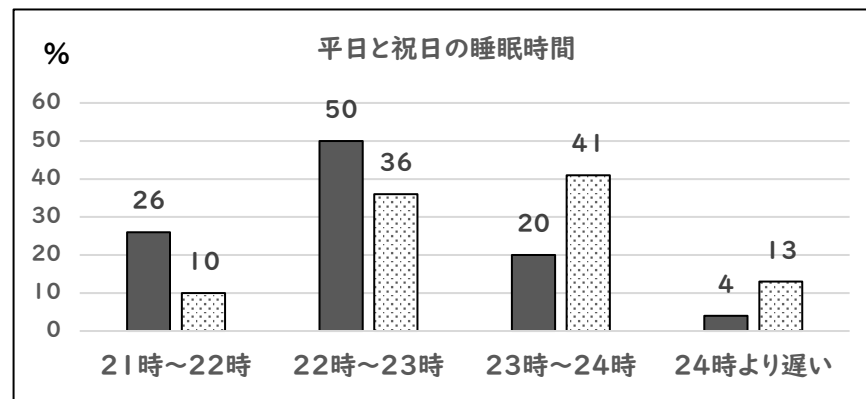


学年が上がるに連れて、睡眠時間が遅くなっていることが分かります。24時より遅くに寝ている人の7割が「早く寝たい」と答えていました。寝る時間が遅くなる理由としては「SNS (LINE 等)」「習い事」「学校の課題」が多くあがりました。



## 1年生の睡眠時間について

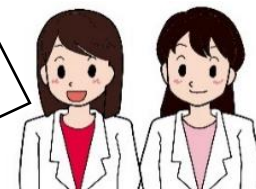
■平日 □休日



平日と休日(次の日に学校がない日)の睡眠時間では、23時までに寝ている人は平日約8割に対して、祝日は約5割でした。休日になるとついつい夜更かしてしまいます。しかし月曜日を元気に迎えるためには休日でも平日と同じ時間に寝て、同じ時間に起きることが大切です。月曜日(週明け)に体調不良を訴えて保健室へ来室する人がとても多く、心配しています。中学校は授業や放課後の部活など1日が長いです。休日でも規則正しい生活リズムを心がけましょう。

中間考査前にテスト勉強で寝る時間が遅くなり、体調不良で保健室に来る人が多かったです。勉強を頑張ることは素晴らしいことですが、同じくらい睡眠をとることも大切です。寝ることで記憶が整理されて、学習定着率が上がります。睡眠のこと、勉強のこと、他に何か困っていることがあれば、相談に来てくださいね。

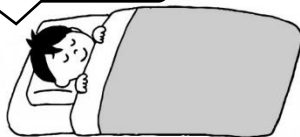
1年生のみなさんへ



2年生のみなさんへ

睡眠について

# ほけんだより

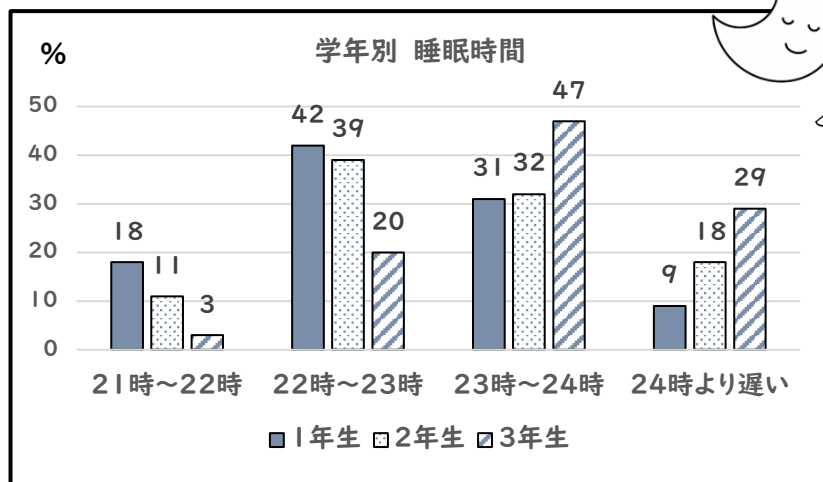


発行日:令和6年11月1日(金)新宮町立新宮中学校 養護教諭:大倉亜咲、田村日向子

少しずつ気温が下がり、肌寒くなってきました。一日の気温差が大きいので上着を持ってくるなど工夫して、風邪を引かないように気をつけましょう。

9月に行った保健安全委員会主催の「生活習慣アンケート」の結果からみなさんの睡眠について状況が気になりました。もうすぐ期末考査があります。テストで全力を発揮できる秘訣は「睡眠時間」が大きく関係しています。アンケート結果をもとに睡眠について詳しく伝えたいと思います。

## 質問:毎日何時に寝ていますか?(全学年)

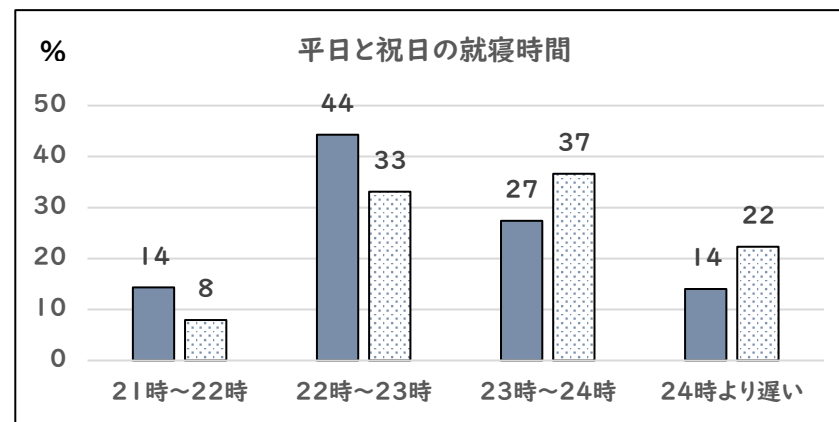


学年が上がるに連れて、睡眠時間が遅くなっていることが分かります。24時より遅くに寝ている人の7割が「早く寝たい」と答えていました。寝る時間が遅くなる理由としては「SNS (LINE 等)」「習い事」「学校の課題」が多くあがりました。



## 2年生の睡眠時間について

■平日 □休日



平日23時までに寝ている人は約6割、休日(次の日に学校がない日)になると約4割でした。23時~24時、また24時以降に寝ている人は平日では約4割、休日は約6割です。起床時間では、平日は6時~7時が最も多く、休日になると8時より遅い人が多かったです。

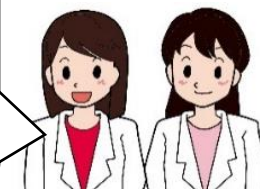
⇒「平日でも23時以降に寝ている人が多いこと(約4割)」

⇒「休日は寝る時間が遅く、起きる時間も遅い人が多いこと(約6割)」

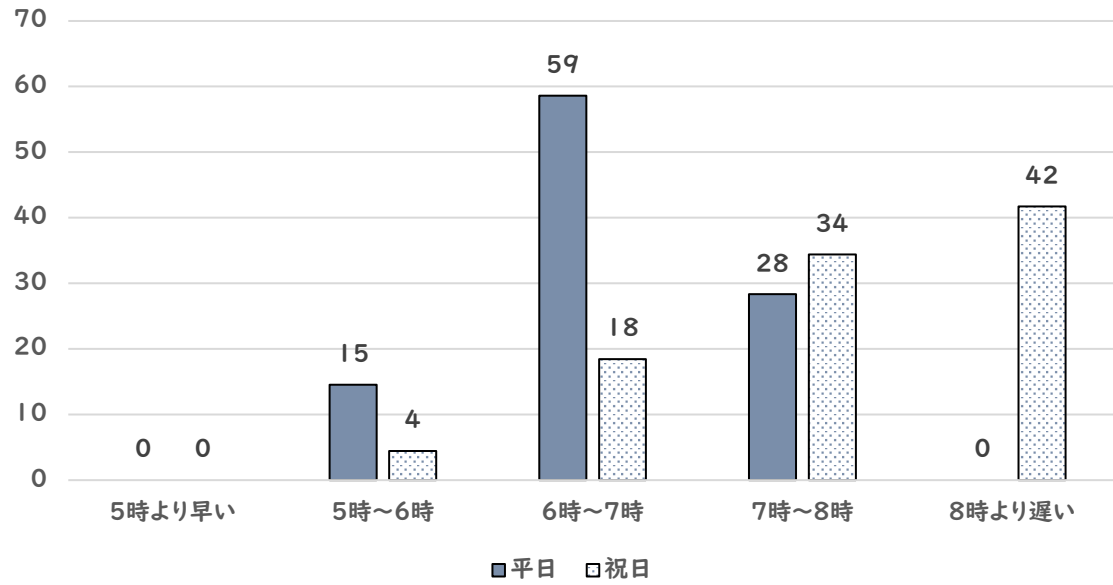
が気になりました。月曜日(週明け)に体調不良を訴えて保健室へ来る人が多く心配しています。休日も平日と同じ睡眠時間を取らないと体内のリズムが崩れて、体調が悪くなったり、なんとなく気分が乗らなかったりと、体と心どちらにも影響が出てきます。

もうすぐ期末考査があります。テスト勉強を始める人が多いと思いますが、平日と休日どちらも23時までには寝るよう心がけましょう。睡眠のこと、勉強のこと、他に何か困っていることがあれば、相談に来てくださいね。

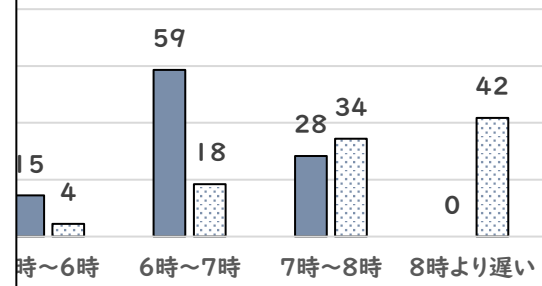
2年生のみなさんへ



起床時間



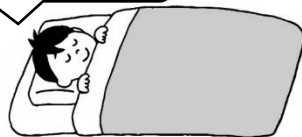
起床時間



3年生のみなさんへ

睡眠について

# ほけんだより

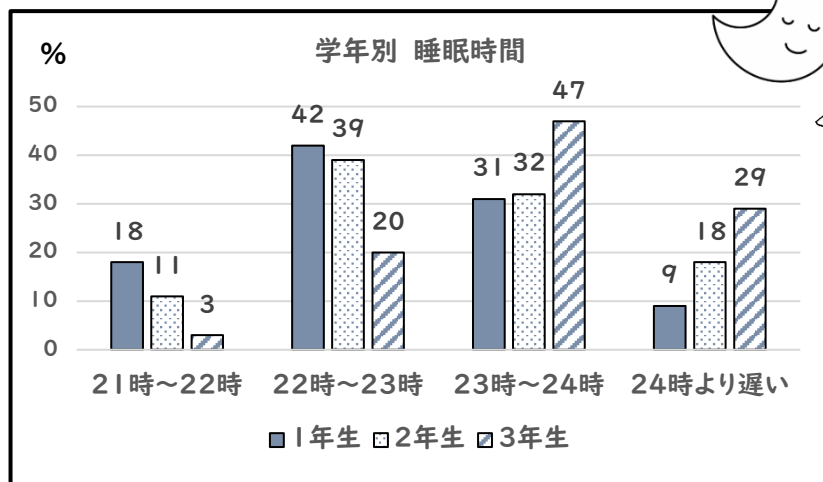


発行日:令和6年11月1日(金)新宮町立新宮中学校 養護教諭:大倉亜咲、田村日向子

少しずつ気温が下がり、肌寒くなってきました。一日の気温差が大きいので上着を持ってくるなど工夫して、風邪を引かないように気をつけましょう。

9月に行った保健安全委員会主催の生活習慣アンケートの結果からみなさんの睡眠について状況が気になりました。もうすぐ期末考査があります。テストで全力を発揮できる秘訣は「睡眠時間」が大きく関係しています。アンケート結果をもとに睡眠について詳しく伝えたいと思います。

## 質問:毎日何時に寝ていますか?(全学年)

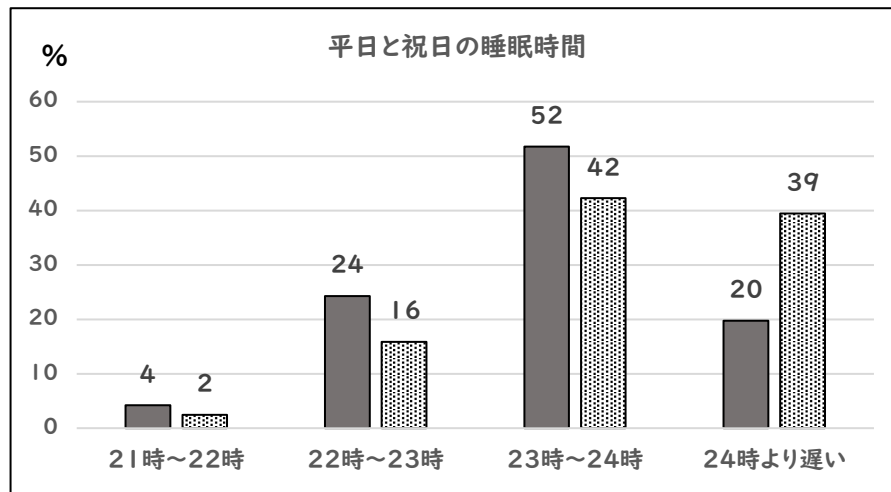


学年が上がるに連れて、睡眠時間が遅くなっていることが分かります。24時より遅くに寝ている人の7割が「早く寝たい」と答えていました。寝る時間が遅くなる理由としては「SNS (LINE 等)」「習い事」「学校の課題」が多くあがりました。



## 3年生の睡眠時間について

■平日 □休日



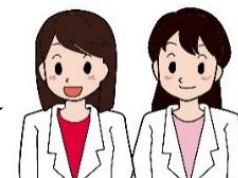
平日、休日(次の日に学校がない日)に23時~24時、また24時より遅くに寝ている人が約7割でした。起床時間では平日は6時~7時に起床している人が多く、休日になると8時より遅い人が最も多かったです。

⇒「平日、休日問わず、23時以降に寝ている人が多いこと(約7割)」

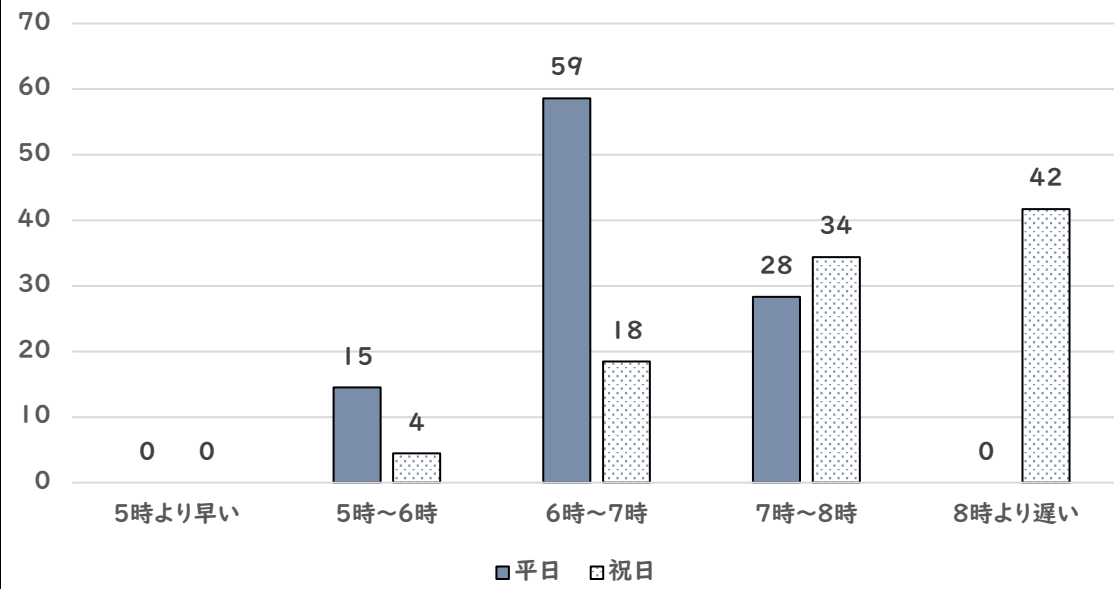
⇒「休日は24時より遅くに寝ている人がいること(約4割)」

が気になりました。受験勉強や塾などで寝る時間が遅くなり、疲れている人や生活リズムが崩れて体調が優れない人が多いように感じます。受験は朝から実施されます。朝から集中できる生活リズムを今のうちから作っておきましょう。また勉強を頑張ることは素晴らしいですが、無理しすぎず、たまには好きなことをして、休憩も取り入れながら過ごしてくださいね。

睡眠のこと、勉強のこと、他に何か困っていることがあれば、相談に来てくださいね。



起床時間



起床時間

