

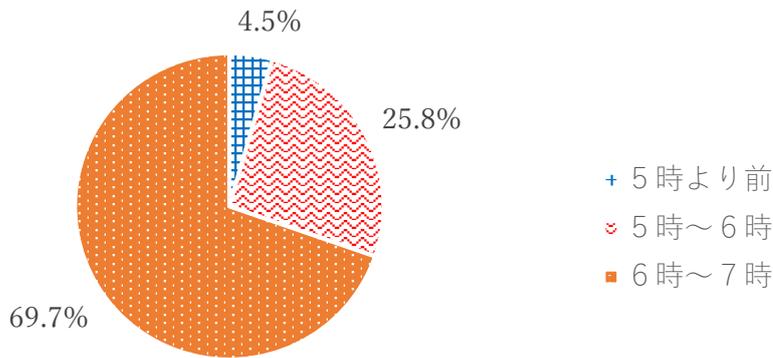


★生活習慣アンケート結果★

6月に実施しました、生活習慣アンケートの結果をいくつか発表します。自分の回答を思い出しながら、自分の生活習慣と鮫川中の割合を比べてみてください！

2 登校日には、何時に起きていますか。

66件の回答



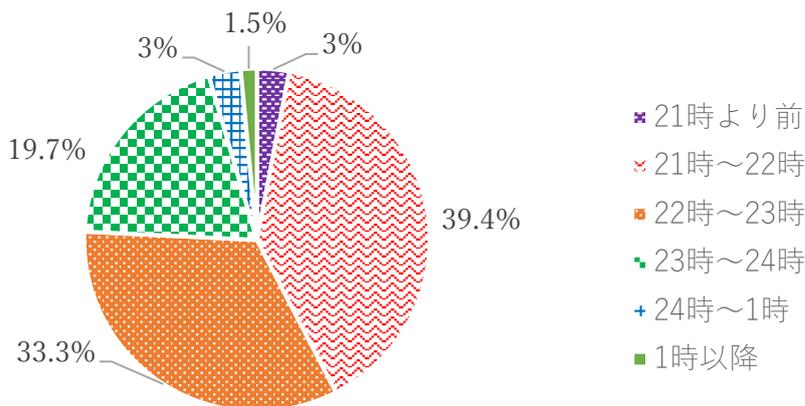
質問2, 3の結果より、起床時間が6時～7時の生徒が69.7%と半分以上を占めています。また、就寝時間は21時～22時が39.4%、22時～23時が33.3%となっており、半分以上の生徒は22時頃には就寝していると考えられます。
→これより、多くの生徒の睡眠時間は、おおよそ7時間ということが分かります！

なるほど！



3 登校日には、何時に寝ていますか。

66件の回答



★中学生の理想の睡眠時間は、8時間です！！

中学生の理想とされる睡眠時間は8時間とされていますが、鮫川中の生徒は、おおよそ7時間睡眠の生徒が多いようです。睡眠不足は、集中力や思考力、学習能力の低下に繋がると言われています。部活動や習い事などで帰りが遅くなってしまい、8時間睡眠が難しい人もいるかもしれませんが、できるだけ8時間の睡眠時間が確保できるよう心がけてみてください。

また、24時以降に就寝している生徒が4.5%と一定数いる現状です。24時以降の就寝は、睡眠時間が6時間以下となってしまう、成長期の皆さんにとっては少なすぎる睡眠時間です。学校から帰宅した後の生活を見直して、少しでも多く睡眠時間を確保できるように工夫してみましょう！



6時起床の場合、22時に就寝すると8時間の睡眠時間を確保できるよ！

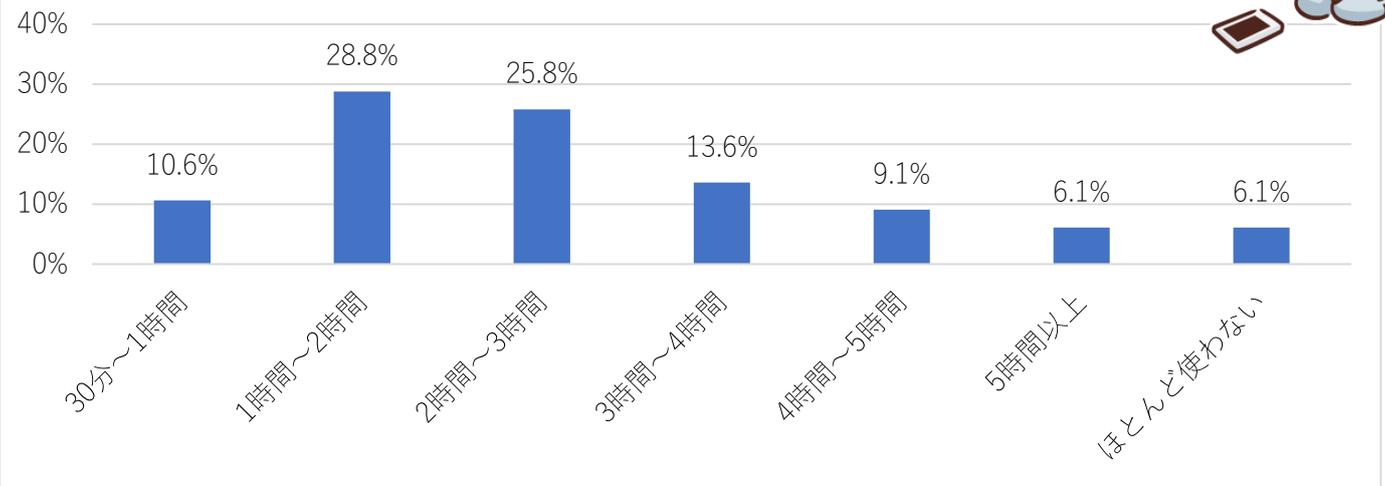
6時間の睡眠時間を2週間続けると、集中力や注意力が、丸2日徹夜したときと同じくらい低下すると言われているよ！！



↓スマートフォン等の機器を使って、SNSやゲームをする場合



5-3 また、使う日は1日に何時間使いますか。



スマートフォン等を1日に2時間以上使用する生徒は、54.6%でした。

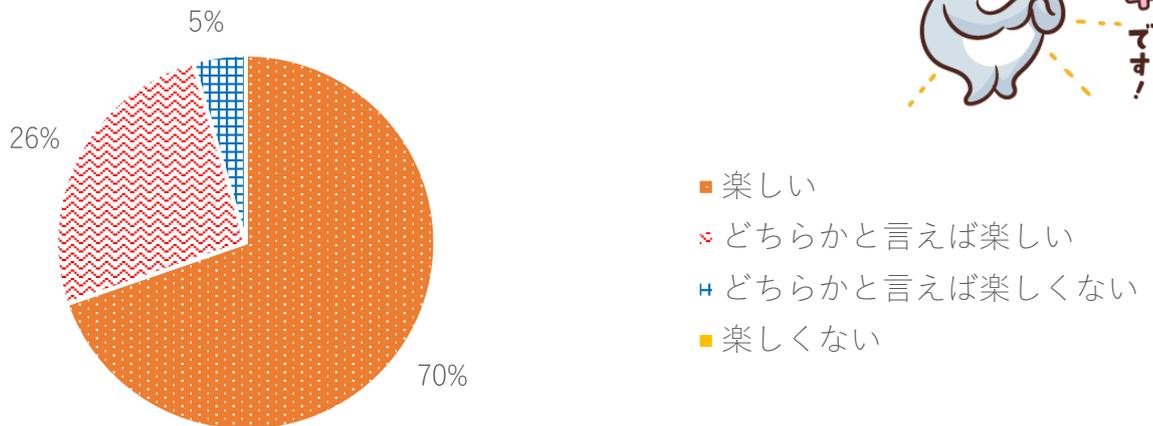
また、表面の質問3の結果より、23時以降に就寝している生徒は24.2%、スマートフォン等を1日に3時間以上使用する生徒は28.8%と、どちらもおよそ25%前後であることから、就寝時間が遅い生徒は、スマートフォン等を長時間使っている可能性があると考えられます。

スマートフォン中心の生活にならないように、もう一度、自分の生活やスマートフォンとの付き合い方を考えてみましょう！

最後に・・・！

1-1 学校生活は楽しいですか。

66件の回答



「学校生活は楽しいですか。」の質問に対して、「楽しい・どちらかと言えば楽しい」と答えた生徒は、95.5%と、9割以上の生徒が学校生活に楽しさを感じていることが分かりました。これは、鯉川中のほとんどの生徒が充実した日々を送れているという結果でもあるので、とても嬉しく感じます！

「どちらかと言えば楽しくない」と答えた生徒の皆さんは、勉強や部活、その他いろいろな不安や悩みがあるのかと思います。全て一人で抱えてしまうと、さらに辛くなってしまいますので、困ったり悩んだりしたときは、お家の人や友達、担任の先生、その他の先生、スクールカウンセラーなど、自分が頼りたいと思う人に頼ってみてください。力になってくれるはずですよ！

