



平成 28年 7月 発行

『Good Sleepアンケート』 ～結果発表～

保健委員会では、6月に小田北中生の皆さんが授業に集中できるように良い睡眠をとれているか調査をしました。

質問内容

- ① 何時に寝て何時に起きていますか。
- ② 授業中に眠たくなりますか。
- ③ 何時間くらい睡眠は必要だと思いますか。
- ④ 寝る前にスマホ・TVゲームをしていますか。
- ⑤ イライラしたり、不機嫌になりやすいですか。
- ⑥ 朝ごはんを食べていますか。
- ⑦ いつもぐっすり眠れますか。
- ⑧ 睡眠は大切だと思いますか。

① 寝る時間

	9時まで	10時台	11時台	12時台	1時台	2時以降
1年生	6	54	53	14	5	1
2年生	6	28	67	34	6	3
3年生	3	32	69	30	11	6

(人)

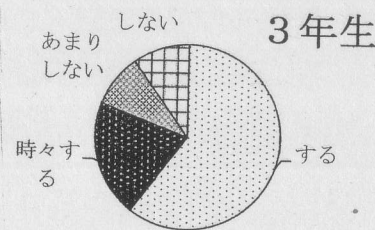
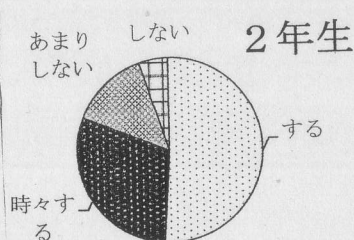
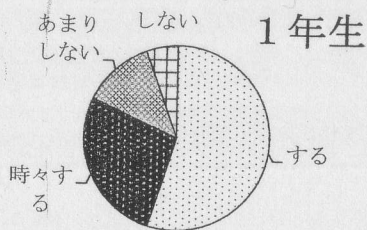
起る時間

	5時まで	5時台	6時台	7時台	8時以降
1年生	0	6	82	51	0
2年生	2	10	61	71	0
3年生	3	14	57	75	2

(人)

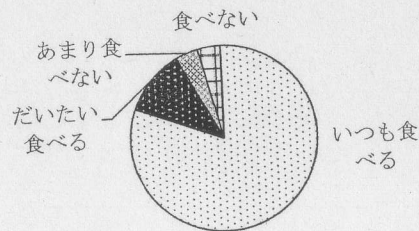
1年生は、2時以降に寝る人が、わずか1人しかいないけど、学年が上がるにつれて、寝る時間が遅くなってきているので、しっかり睡眠をとれるようにしましょう!

④ 寝る前にスマホ・TVゲームをしていますか。



どの学年も半数以上がスマホ・TVゲームをしています。寝る前にスマホ・TVゲームをしてしまうと、よく眠りにくくなってしまいます。できるだけ控えるようにしましょう。

⑥ 朝ごはんを食べていますか。



全学年

保健委員長 川島莉乃

朝ごはんをいつも食べる人は約70%ほどですが、食べない人もいます。朝ごはんを食べないと、元気が出なかったり、豆頭が働きません。なので朝ごはんは、しっかり食べるようにしましょう!