

早寝早起きに関する健康調査のご協力ありがとうございました！！

生徒のみなさんの早寝早起きに関する状況や、具体的なアイデアをたくさんいただきました！みなさまのご協力に心から感謝申し上げます。

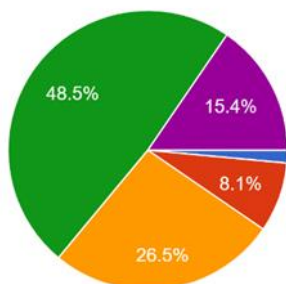
以下、調査結果やアイデアの一部を紹介します。

この結果をもとに生徒保健委員でも話し合い、「早寝早起き」のために、今後与論高校としてできることを取り組んでいきたいと思っています。



毎日の就寝時間は次のうちどれに当てはまりますか？

136 件の回答

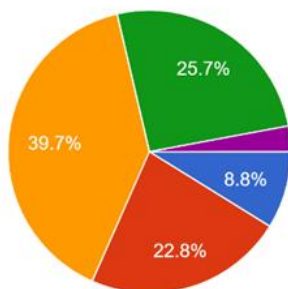


- 21時より早い
- 21時～22時
- 22時～23時
- 23時～24時
- 24時より遅い

23時～24時が約半数と1番多く、24時以降は15.4%いました！

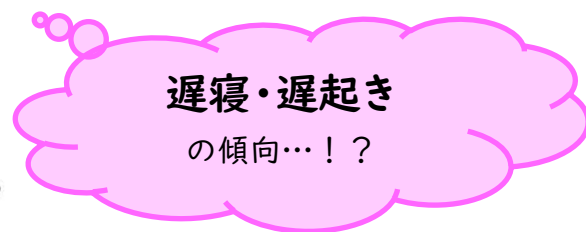
毎日の起床時間は次のうちどれに当てはまりますか？

136 件の回答



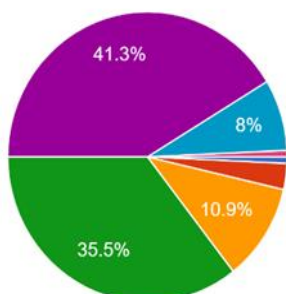
- 6時より早い
- 6時～6時半
- 6時半～7時
- 7時～7時半
- 7時半より遅い

7時以降が28.6%でした。
その内7時半以降に起きる生徒が2.9%いました。



睡眠時間の平均は何時間ですか？ 当てはまるものを選んでください。

138 件の回答

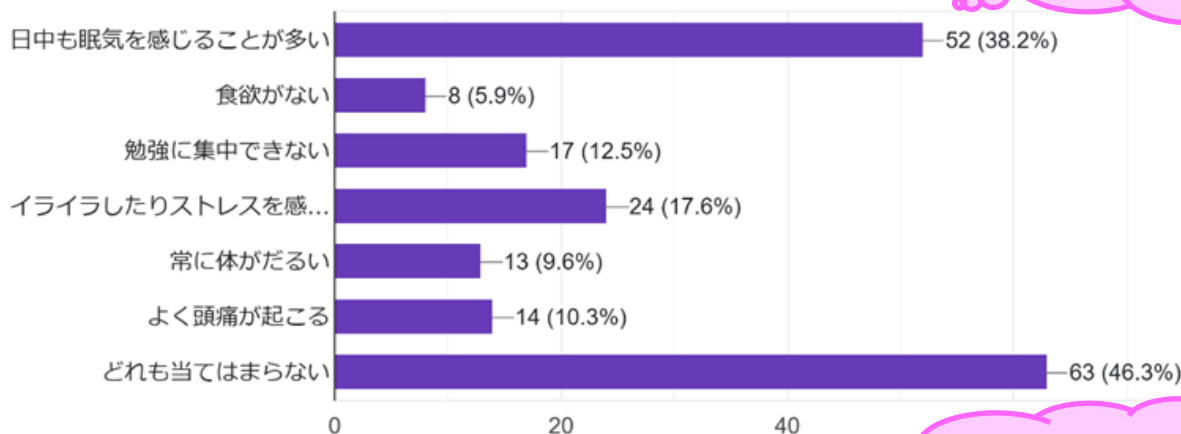


- 10時間以上
- 9時間以上10時間未満
- 8時間以上9時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 5時間未満

7時間未満が約半数いました。

最近の体調について、当てはまるもの全てにチェックしてください。
136 件の回答

約 4 割が日中に眠
気を感じている



実態に即したアイデア
をたくさん頂きました！

与論高校生の早寝早起きのために集まったアイデア（一部紹介）

生徒皆でメディア終了の時間を 22 時など決めて取り 組む	良質な睡眠をとるための食に関する講座を実施して みる。
美容、美肌について睡眠との関係を講義する	スマホやパソコンの無い生活を 1 日してみる
朝課外を復活させる	ポケモンスリープをいれる
自分が勉強や活動するのに得意なリズム（夜遅くま で、朝早起きして、何時間以上寝ないと日中キツイ、 など）を本人が認識しているか考えさせる。	早寝早起き、朝ごはんがいかに大切なのかについて講 話などをまずは聞いてもらうことからなのかな？と 思います。少しでも、まずは入り口から切り開いてい けばよいのかな…。
やるべき事が多いので疲れてしまい、家でスマホ見る のが休憩時間となり、寝るのが遅くなってしまう。そ の習慣を改善出来れば早く寝られるのではないかと 思います。	早く起きてお弁当を詰めるなりお手伝いしたら 1 ポ イントゲット。5 こたまったらパン代として 120 円 ゲット！
手帳に自分が寝た時間と起きた時間を毎日記録する	課題を減らして欲しい
朝の 1 限目の授業開始時間を早めに設定し、夕方自主 的に学習する時間を作って家に持ち帰る量を減らす	とにかくまず早起きして太陽の光を浴びる！ そうすると自然と夜眠くなる！
スマホ時間を決めて、就寝前には自分の部屋へスマホ を持って行かない	"睡眠不足がおよぼす影響についてもっと子供達に理 解してもらう

早寝早起きコラム①

睡眠をきちんととることで、記憶力を高められる

脳は寝ている間に、インプットした情報を整理しています。睡眠をきちんととることで、
情報が脳にしっかり保存されるのです。



特におすすめなのは、夜寝る前に暗記すること。暗記した内容は、寝ている間に脳に
保存されます。さらに、朝起きてからもう一度勉強することで、暗記内容がより定着することがわかっ
ています。

つまり、夜勉強したことを朝復習することで、効率よく勉強できるのです。早寝早起きは、記憶力を高
めることにも繋がります。