

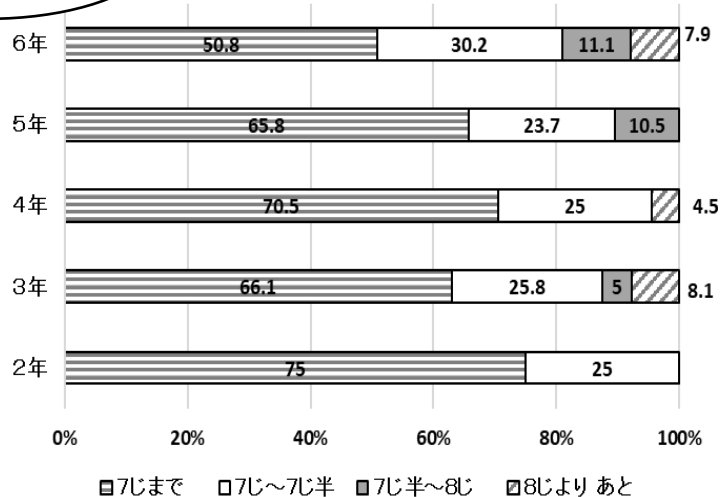
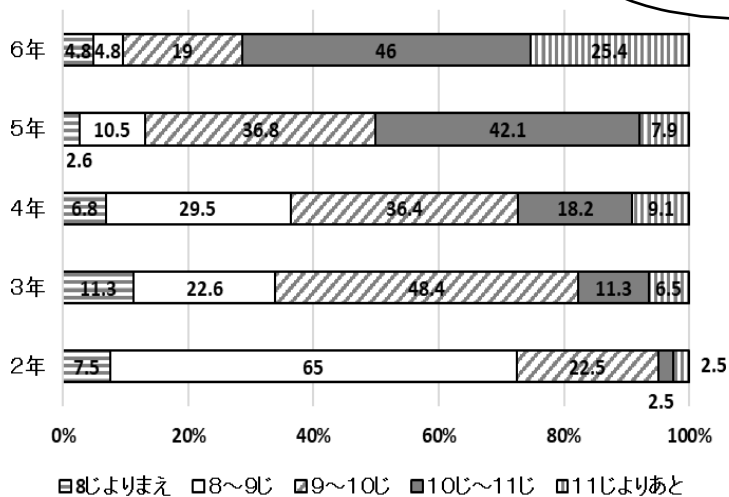
ほけんだより 「令和8年度健康生活アンケート結果」号

調査期間 令和8年6月 対象：2年生以上（262名のうち247名）

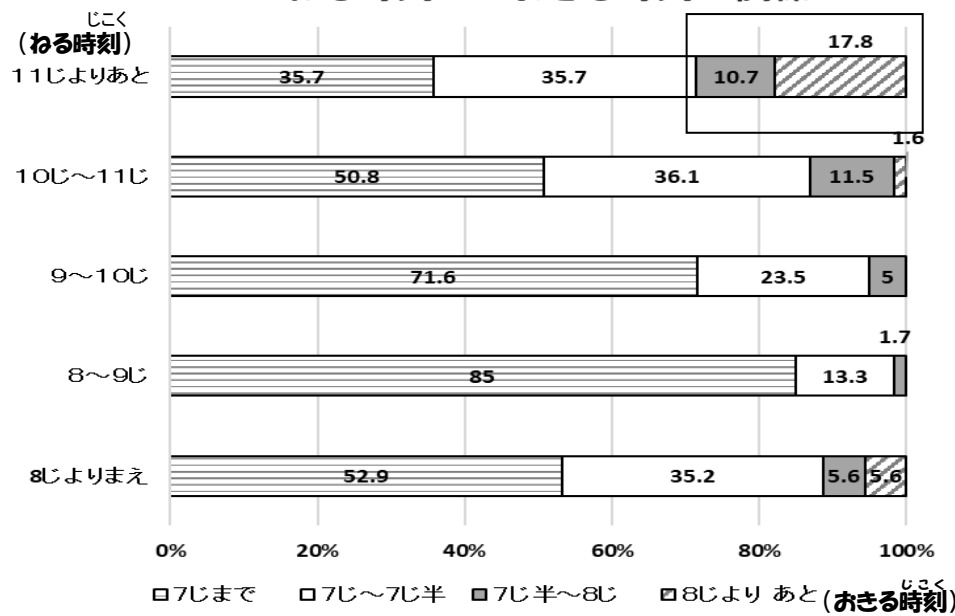
1. ねる時刻

睡眠の様子

2. おきる時刻



ねる時刻 と おきる時刻の関係

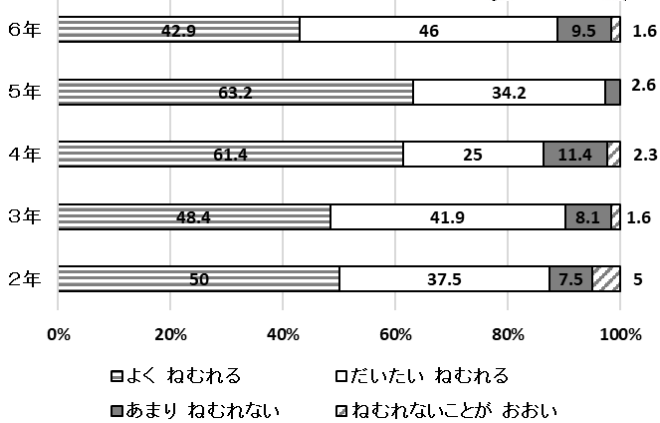


ねる時刻が、学年があがるにつれて遅くなっています。1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までに寝ることを元気アップ週間でも勧めています。しかし、10時以降に寝ている人が6年生では約7割、起きる時刻も遅くなっている人が増えています。習い事や塾などで忙しい人がいるかもしれませんが、睡眠不足は体や心に影響が出てきます。朝もギリギリまで寝ていると朝ごはんもしっかり食べることができません。なるべく早く寝られるように、時間の使い方に工夫できる所がないかお家の方と考えましょう。

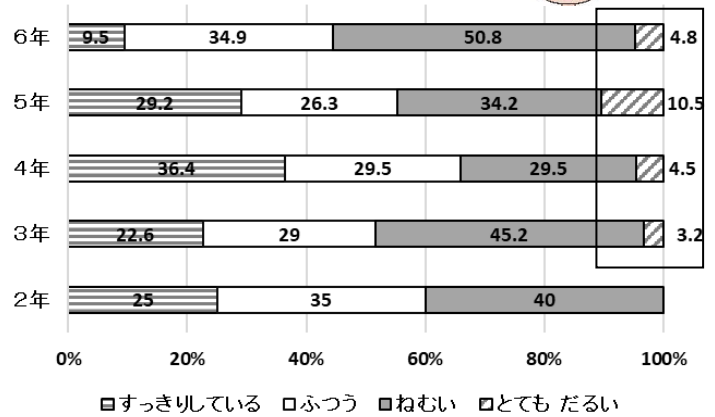
すいみん列車へ
レッツゴー！！



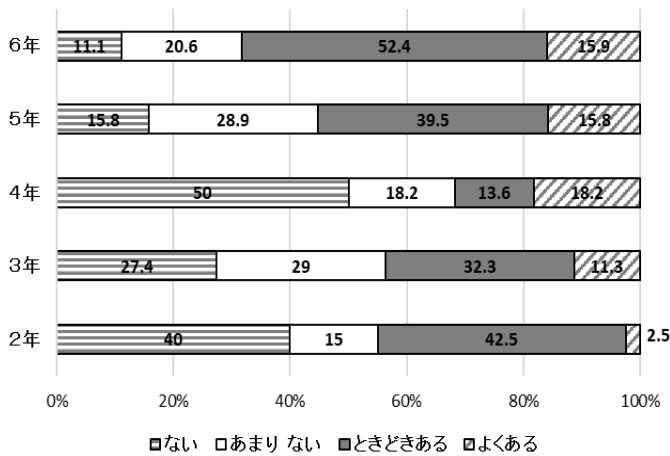
3. 夜のねむりについて



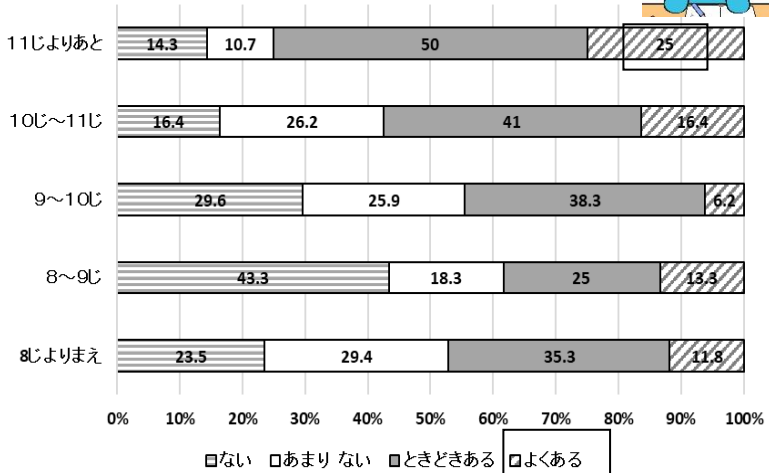
4. おきた時の気分



5. 学校でねむくなることはあるか



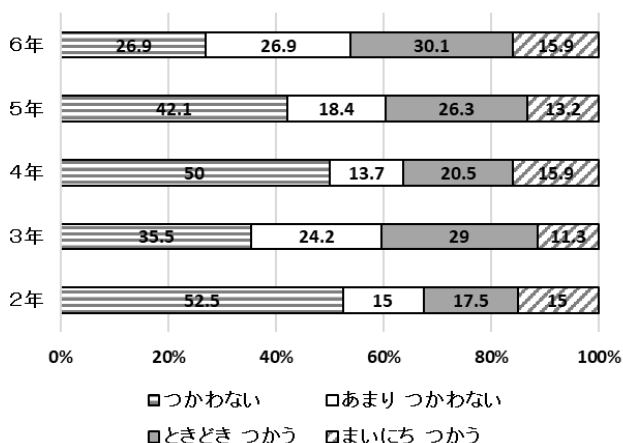
ねる時刻と学校でのねむさの関係



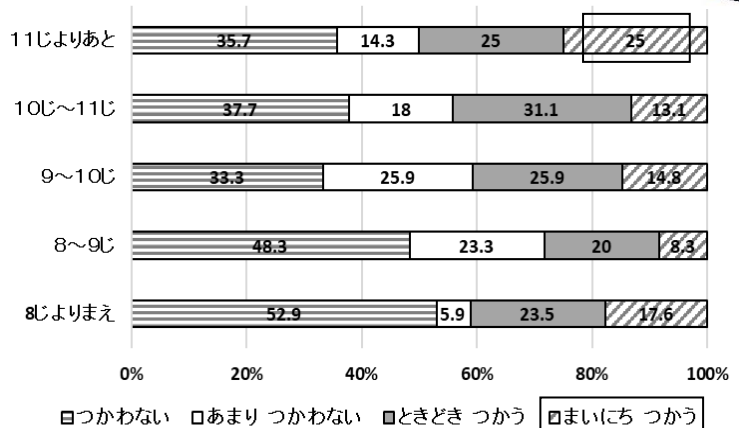
質問3の「夜の眠り」については、熟睡できていないと感じる人が1割ほどいることが分かりました。また、朝も、約4割が「ねむさ」や「だるさ」を感じていました。また、就寝時刻が遅い人は学校で眠さを感じる割合が高いことも分かりました。よい睡眠がとれると、脳や体の疲れもとれやすくスッキリします。ふだん何気なくとっている「すいみん」ですが、1日の疲れをとり、毎日を元気に健康に過ごすために、とても大切です。

このアンケート結果から、睡眠時間もですが、どうしたら質のよい睡眠がとれるのかも、今年度の学校保健委員会では、発信する予定です。また、ねる前のスマホやゲームタブレットを毎日使っている割合は、11時以降に寝ている人が、一番高い結果でした。ブルーライトの光は、入眠や眠りの深さに関係があると言われていいます。「ねる2時間前からはスマホお休みタイム」を作るなど、自分たちでできることを考えましょう！

6. ねる前のスマホやゲームなど



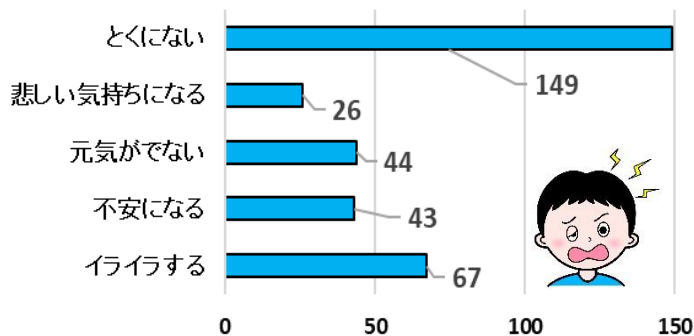
ねる時刻とタブレット・スマホ使用の関係



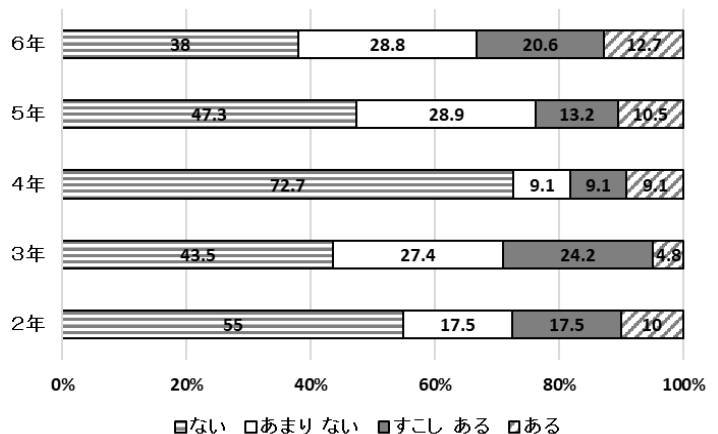
こころ ようす 心の様子



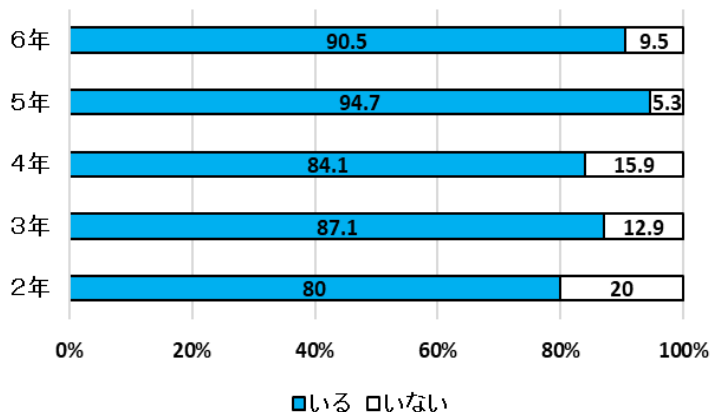
7. 最近、こんな気持ちになることはありますか(ふくすう回答)



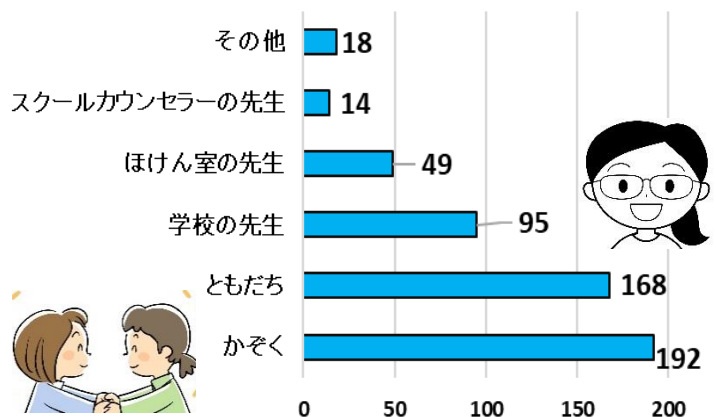
8. こまったことやしんぱいなこと



9. こまった時に、力になってくれたり相談にのってくれる人



10. どんな人が思いうかぶか



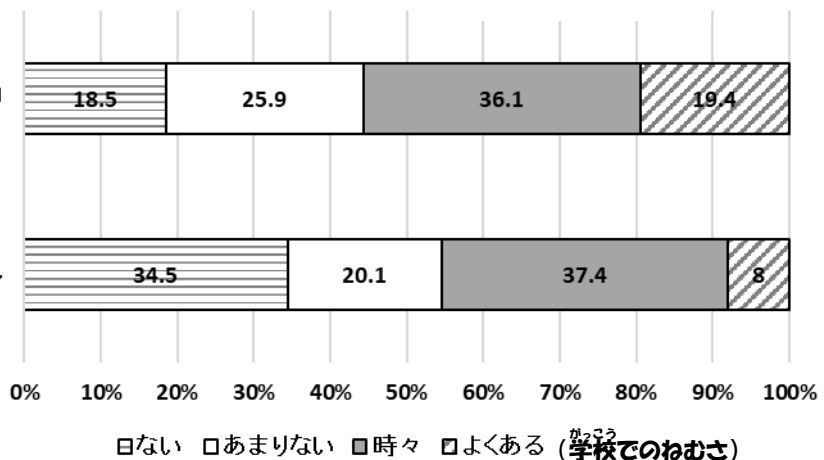
かなしい、イライラする、
ふあん不安になる げんき元気がでないなど



しょうじょう
症状あり

とく
特になし

がっこう 学校でのねむさ と こころ からだ かんけい 心・体の関係



夏休みが終わり、2学期が始まりました。今の体や心の状態はどうですか？睡眠不足は、頭痛やだるさなど体の不調、イライラしたりやる気が出なかったりと心にも影響します。まずは、生活リズムを整えて、早寝・早起きができるようにしましょう。1日の疲れは、その日のうちにとり、2学期を元気にすごせるようにしていきましょう！困ったことなどがある時は、信頼できる人に話して心と体の元気をたもちましょう。