



12月9日（金）区役所にて「疲労と学習意欲に関する淀川区アンケート調査結果」における各校別説明会がありました。席上、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター水野敬特任講師より、アンケートから見えてきた淀川区ならびに本校児童の疲労と睡眠に関する現状と課題の説明がありましたので、ご紹介させていただきます。

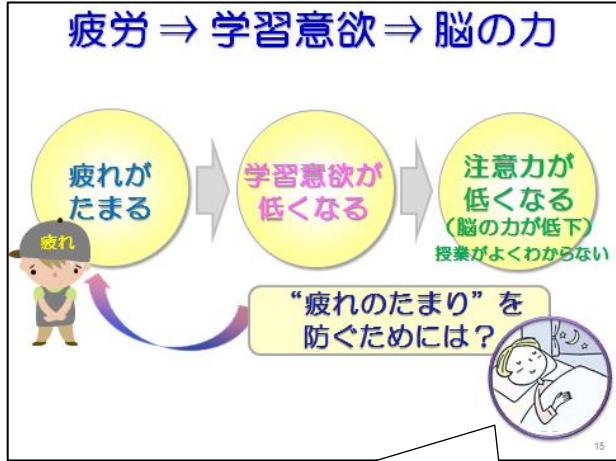
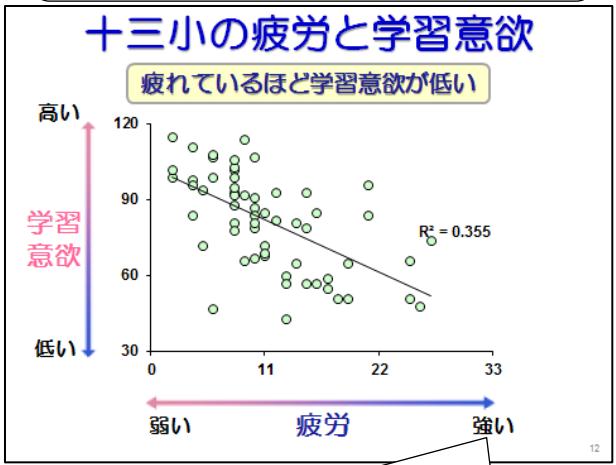
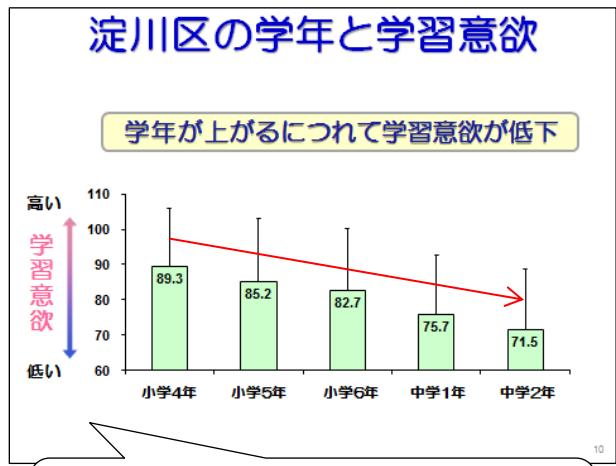
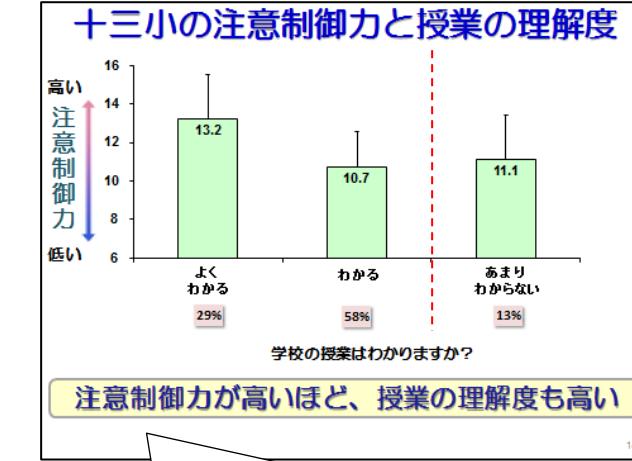
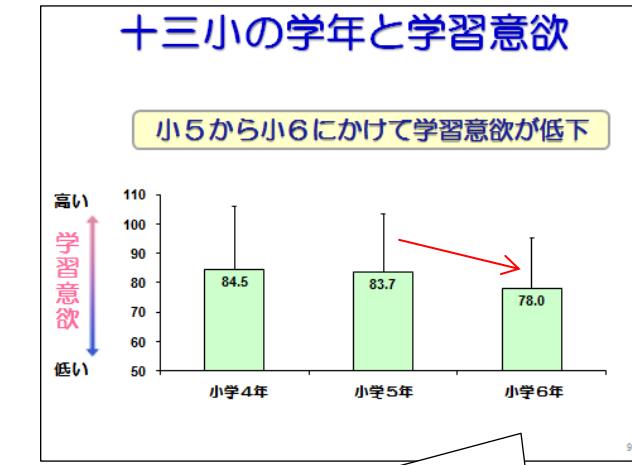
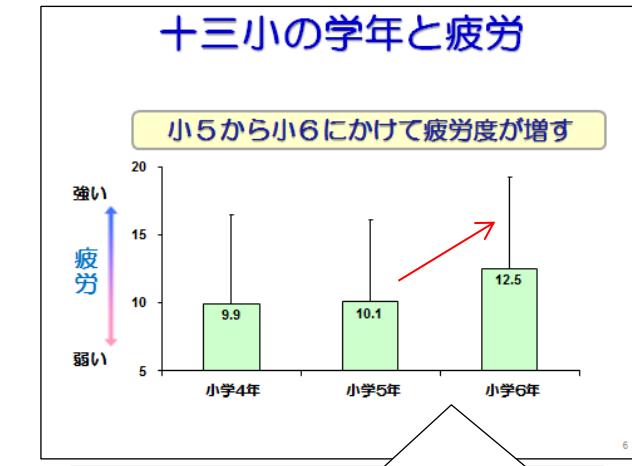
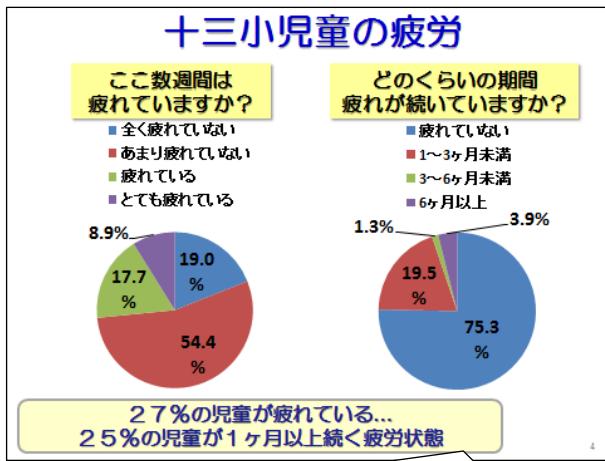
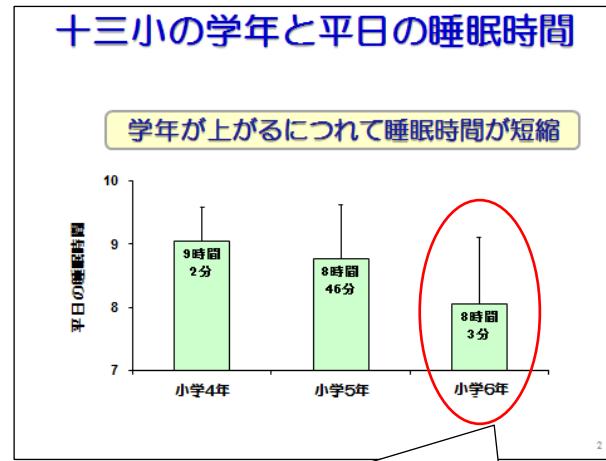
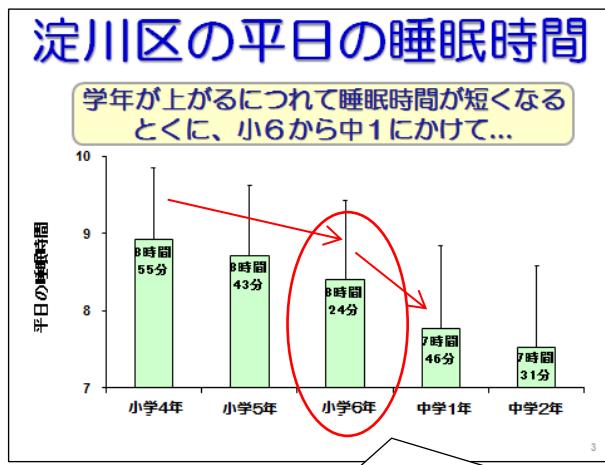
平成28年度淀川区アンケート調査報告 2016年12月9日

## 疲労と学習意欲に関する淀川区アンケート調査結果 十三小学校

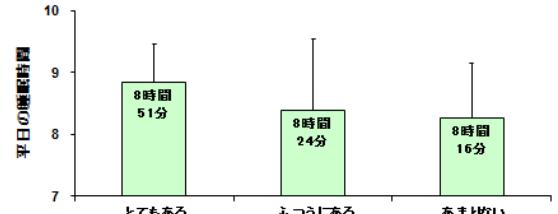
水野 敬

理化学研究所ライフサイエンス技術基盤研究センター  
理化学研究所生き生き活性針盤リサーチコンプレックス推進プログラム  
大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座  
大阪市立大学健康科学イノベーションセンター

平成28年6～7月にかけて、淀川区内の市立小中学校に通う小学4～中学2年生の児童生徒を対象に調査が行われました。



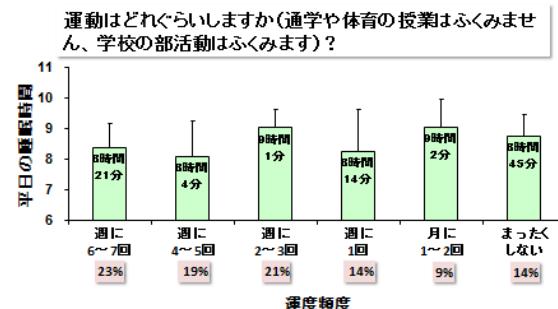
## 十三小の睡眠時間と朝の食欲



睡眠時間が短いほど、朝に食欲がわかない

睡眠をたくさんとると、朝の食欲がわくと考えられます。また、朝ごはんをしっかり取ることで授業への意欲にも繋がります。

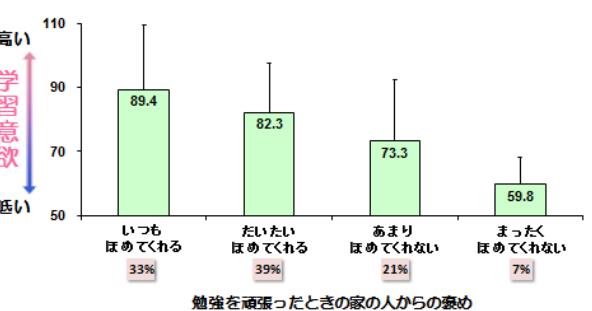
## 十三小の睡眠時間と運動



ほぼ毎日の運動習慣では、睡眠時間が短い

程度や頻度にもありますが、毎日の運動が睡眠に影響を与えることもあるようです。

## 十三小の学習意欲と家人からの褒め

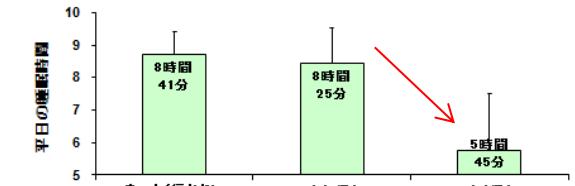


家人からの褒めが全くないと、学習意欲が低い

家のコミュニケーションと学習意欲は、深く関わっていることが分かります。小学生は、特に家族との関わりが大切になってきます。

## 十三小の睡眠時間とコンビニ利用

平日(学校のある日)の夜に、コンビニエンスストアには行きますか？

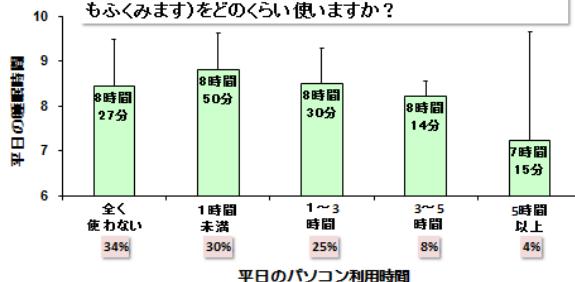


平日の夜にコンビニを利用する、睡眠時間が短い

コンビニによく行く児童の睡眠時間が、極端に短いことが分かります。塾などで利用する児童が多いようですが、夜のコンビニは光刺激が強いので要注意です。

## 十三小の睡眠時間とパソコン利用

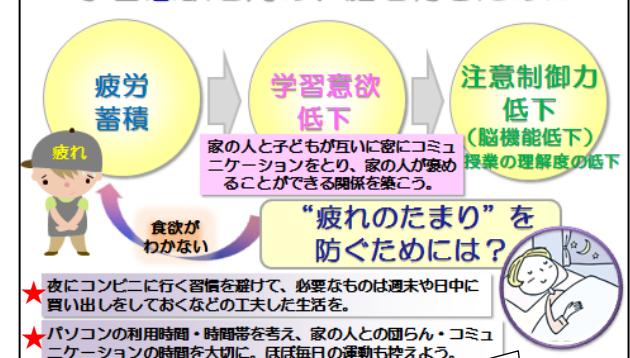
平日(学校のある日)は、1日に、自宅でパソコン(タブレット型も含みます)をどのくらい使いますか？



パソコンの利用時間が長いほど、睡眠時間が短い

少しばらつきはありますが、パソコンを長時間使用する児童ほど、睡眠時間が短いことがわかります。ブルーライトの影響も考えられます。

## 睡眠時間をしっかりとて疲れをためず 学習意欲を高め、脳を育むために



睡眠をしっかりとるには、普段の生活を見直す必要があるようです。

# 睡眠とうまく付き合うポイント

## ・早く寝るテー

毎日早く寝ることは難しい、逆にストレスになるという場合は、「この日は早く寝る」という日を決め、少しづつ意識を変えていくことが効果的です。  
(疲れがたまってる水曜日に早く寝るのがベストと言われています。)

## ・NOメディアテー

リラックスして眠りにつけるように、光刺激の強いスマートフォンやパソコン、テレビなどを使わない日を作るというものです。実際にしている学校もあり、家族での会話が増えた、学習時間が増えたなど様々なメリットが挙げられています。SNSをしていたので、寝るのが遅くなったという話はよく耳にします。スマートフォンやパソコン、テレビなどを使わない日を作ってみてはどうでしょう。

## ・成功体験をさせる

早寝の習慣をつくるためには、子ども自身が早く寝ると朝スッキリ起きられることや疲れが取れること、いつもより集中できるなどの成功体験をし、早寝の効果を実感することが大切です。成功体験を数多く積み重ね、早寝の習慣をつくっていきましょう。

## ・寝る1時間前が大切

眠りにつく1時間前は、ブルーライトを発するスマートフォンやテレビは脳を興奮させてしまうので止めましょう。また、程よいストレッチやヒーリングミュージックなど活用してみるのも良いですね。

## ・家族とのコミュニケーション

家人から褒められることが多い児童ほど、睡眠時間が長いというデータもあります。コミュニケーションを密にとることが、子どもの睡眠の質や学習意欲の向上、脳を育むことにも繋がってくるようです。お忙しいとは思いますが、お子様とコミュニケーションをとる時間を大切にして下さい。そして、たくさん褒めましょう。