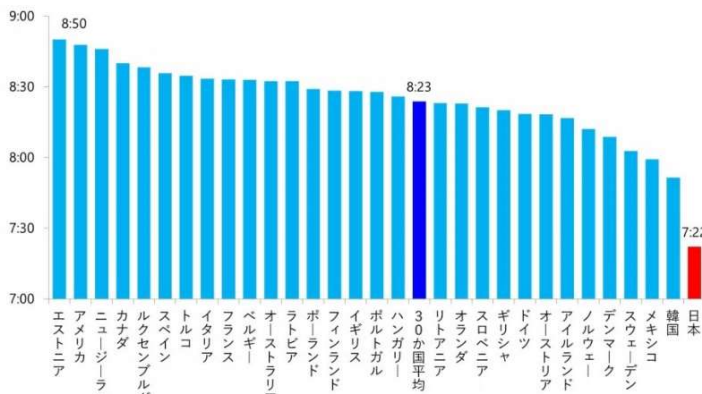


こどもたちの学力向上に向けて、家庭での基本的な生活習慣の確立や家庭学習の定着をめざし、大切な情報を発信します。

すいみんじかん せかい 睡眠時間は世界ワースト1!?



(注) 調査年は国により異なる。対象年齢は多くの国で生産年齢。
(資料) OECD「Gender data portal 2019」

15歳～64歳までの平均睡眠時間を知っていますか？ヨーロッパを中心に38か国の先進国が加盟するOECD（経済協力開発機構）が行った2018年の調査で、日本は平均睡眠時間が7時間22分と世界最短であることがわかりました。更に、2021年に行われた調査によると更に55分短くなり6時間27分になっているのです。睡眠時間の短さは子どもたちにどのような影響を与えるのでしょうか。

クイズ

()の中に、○か×で回答を記入して下さい。

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない。 ()
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる。 ()
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる。 ()
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる。 ()
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい。 ()
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんの方ができてよい。 ()
- Q7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い。 ()
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める。 ()
- Q9 朝食を抜くとやせられる。 ()
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る。 ()

/10

クイズの答え

Q1 ×
いわゆる「寝貯め」はできません。体内時計のリズムが安定せず、**集中力が低下**して成績が下がったり肥満・病気の**リスクが高**なったりします。

Q2 ×
夕方の仮眠は**夜の眠りを浅**くしてしまいます。結果、翌日の日中に眠くなり、また夕方仮眠が必要となる**悪循環**になります。夜早めに寝て早朝勉強をするのも効果的です。

Q3 ○

スマホやゲーム機器から発せられる光には、**ブルーライト**という青くて強い光が多く含まれているものがあり、これが原因でなかなか**眠れなく**なったりします。

Q4 ×

寝る前の激しい運動は体温や心拍、血圧などを上昇させるので、快適な睡眠のためには**逆効果**です。夕方までに適度に体を動かすようにしましょう。

Q5 ×

睡眠中は、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に繰り返され、レム睡眠中に**記憶の整理や定着**を行います。つまり、睡眠をしっかりとることで勉強した内容が頭に残るのです。

Q6 ×

夜更かしなどで睡眠が不足すると、**疲れがたまりやす**くなり、イライラなどの感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させます。子どもの**脳の発達にも影響**があります。

Q7 ○

朝型の人の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータもあります。「**早寝・早起き・朝ごはん!**」

Q8 ○

睡眠不足が続くと、「風邪をひきやすくなる」「肥満になりやすい」糖尿病や高血圧などの「生活習慣病」といった病気にかかりやすい」という**リスク**があります。

Q9 ×

朝食を抜くと、体温が上がりきらずにカロリー消費量が減り、**やせにくい**身体になるだけでなく様々な不調の原因につながります。

Q10 ○

夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、**太る原因**になります。部活や学習塾などで夕食が遅くなる場合は、先に少し食べておき、終わった後の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん!

朝ごはんと全国学力・学習状況調査の関係とは!?

右の表は、大阪市の中学生在が受けた、全国学力学習状況調査による生徒質問紙の「毎日朝ご飯を食べていますか」という質問の回答とテストの平均正答率をクロス集計であらわしたものです。

これを見ると、朝ごはんを毎日食べている生徒の方が全く食べない生徒よりも平均正答率が高い傾向にあることがわかります。スポーツの世界で活躍している人は、運動・食事・睡眠・休養のバランスが大事なことから、「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いと言われています。

理想の睡眠時間



中学生の理想の睡眠時間は8時間半～9時間と言われています。平均睡眠時間は理想とする睡眠時間より1時間以上少ないことがわかります。朝6時半に起きることを想定するならば22時頃には就寝したいですね。おうちで睡眠時間を多くとる工夫を考えてみましょう。

朝ごはんと全国学力・学習状況調査

