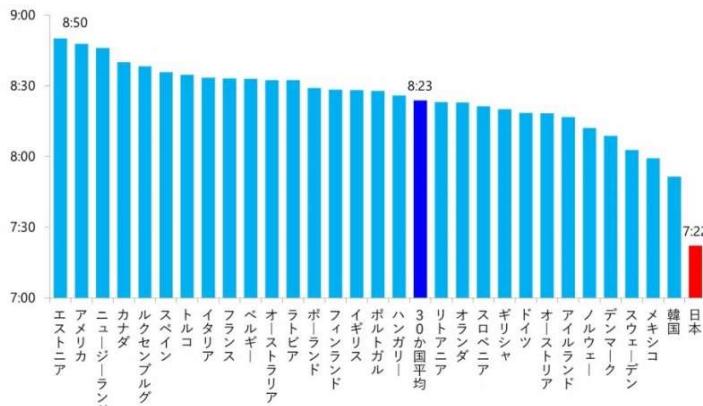


こどもたちの学力向上に向けて、家庭での基本的な生活習慣の確立や家庭学習の定着をめざし、大切な情報を発信します。

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」

Q クイズ Q

( ) 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と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がでてよい。 ( )
- 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間に食べると太る。 ( )

/10

こたえ 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・病気のリスクが高くなったりします。

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て、快適な睡眠のためにには逆効果です。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、REM睡眠とノンREM睡眠が交互に繰り返され、REM睡眠中に記憶の整理や定着を行います。つまり、睡眠をしっかりとすることで勉強した内容が頭に残るのです。

Q6 ×

夜更か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。

## 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、大阪市の中学生が受けた、全国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

