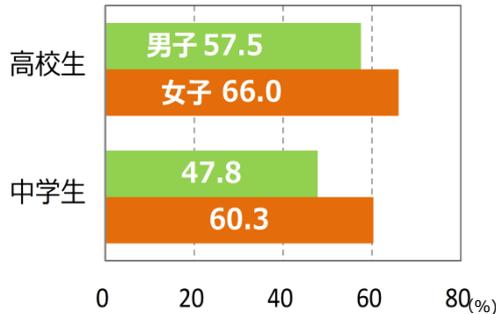


中高生は睡眠不足？ ～中高生の生活習慣を考える～



中高生の帰宅後の過ごし方は…？

睡眠不足を感じている者の比率

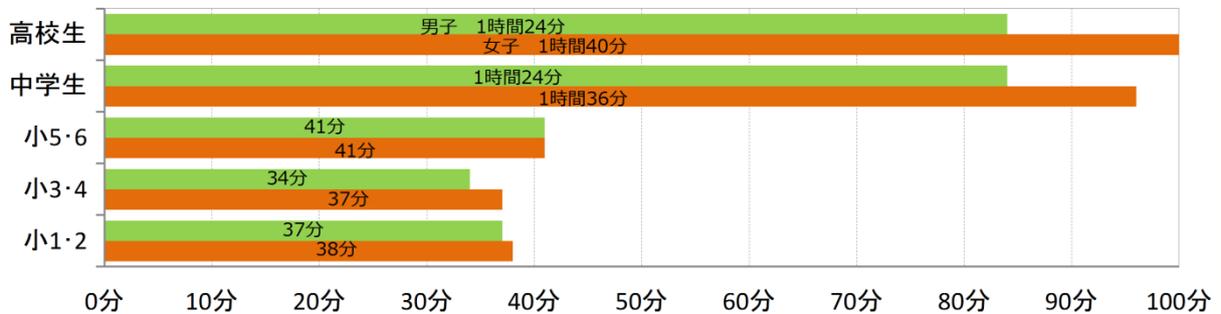


睡眠不足を感じている理由

(睡眠不足を「感じている」と答えた者のみ ※複数回答あり) (%)

	中学生		高校生	
	男子	女子	男子	女子
宿題や勉強で寝る時間が遅くなる	47.7	60.2	47.7	52.5
何となく夜更かしをしてしまう	48.3	46.6	46.1	48.0
携帯電話やインターネット、メールをしている	22.9	31.7	35.1	41.7
なかなか眠れない	24.4	25.9	18.0	16.3
深夜テレビやビデオ、DVD を見ている	19.6	18.2	16.2	11.4
ゲームをしている	25.7	8.4	15.3	2.8
帰宅時間が遅いので、寝るのが遅い	14.1	13.6	21.3	19.6

学校から帰宅後、インターネットや携帯メールをして過ごした時間



■ 出典 「平成 24 年度 児童生徒の健康状態サーベイランス調査」(財団法人 日本学校保健会)

ワーク1 資料を見て、感じたことを書きましょう。

ワーク2 ご自分のお子さんの生活時間について、振り返ってみましょう。

時刻	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8
名前																	
名前																	

悩んでいること、困っていること

心がけていること

夜型生活に関する豆知識

夜型生活は、心の健康にも影響!!

夜型生活は、体内時計のリズムを狂わせ、この状態が続くと「うつ」に近い状態になり、イライラ、不安感、落ち込み、キレやすいなど「心の健康」に課題を抱えることが多くなります。

夜遅くまでの勉強は効果的?

睡眠不足では、学習したことを整理したり、定着させたりする眠りの時間が十分に取れず、成績にも関係すると考えられています。また、嫌な思い出などのマイナスの記憶の消去もできず、精神衛生上も望ましくないという指摘もあります。

睡眠不足は、朝食欠食にしやすい!!

睡眠不足の翌朝、食欲がないと感じたことはありませんか?

睡眠不足→夜食摂取→消化不良→食欲不振で、朝食抜きになりやすいと言われています。

青白い光に注意!!

メディアの画面から発せられる光(460 ナノメートルの短波長光)等は、体温を下げて眠りを誘うホルモン(メラトニン)の分泌を抑え、スムーズな入眠の妨げになります。

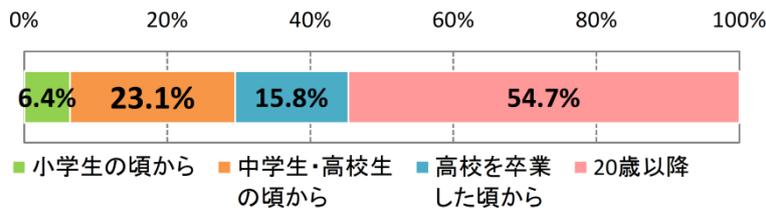
若いうちは、無理もできる?

夜型の生活を維持しながら学校生活を維持する場合、慢性的な睡眠不足を引き起こしやすく、慢性的な睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にして適切な判断力を鈍らせます。

睡眠不足は、週末の寝だめで解決?

平日よりも週末の起床時刻が特に遅いと、慢性的な睡眠不足に陥る危険性があります。

朝食欠食が始まった時期



20歳以上で朝ごはんを食べしていない人では、約3割の人が子どもの頃(「小学生の頃から」または「中学生・高校生の頃から」)朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

(内閣府「食育ガイド」より抜粋)

■参考 「中高生を中心とした子どもの生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理(平成26年)

ワーク3 改善に向けて、各家庭で実践できることを話し合しましょう。

ふりかえり このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。