

ほけんだより

学校保健委員会 特別版

令和6年12月16日 愛川町立愛川中学校 保健室

12月6日（金）、令和6年度学校保健委員会を開催しました。今年度は、テーマを「愛中生の睡眠について」とし、生徒会、PTA成人教育委員、教員と一緒にグループワークを行いました。事前に実施したアンケートの結果や睡眠に関する知識を生かし、活発な話し合いが行われていました。また、今年度から保健体育委員が主導し、事前アンケートの実施、テーマの決定、資料準備、当日の司会進行や昨年度の取り組み発表等、積極的に活動を行うことができていました。

(2) 話し合いの様子



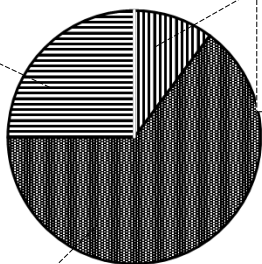
(1) 睡眠に関わるアンケート結果

朝食やストレスなど多くの項目についてアンケートをとりましたが、今回は睡眠の結果について抜粋して載せます。

愛中生は、就寝時間が早い傾向にある一方で、すっきり目覚めている人は少なく、眠る前にはスマートフォンを使っている人が多く見受けられました。

② 朝、すっきりと目が覚めていますか？

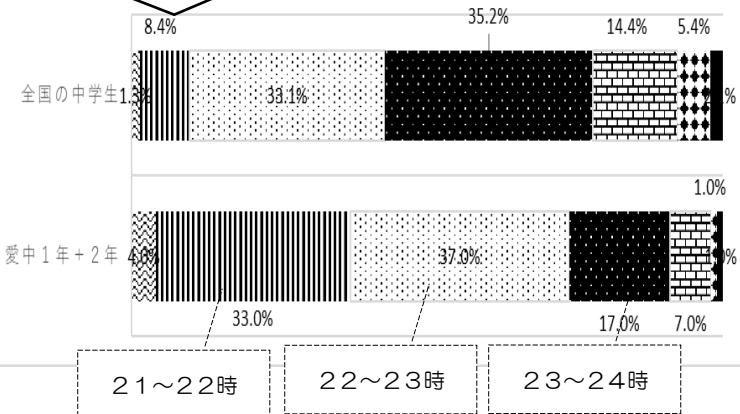
眠たくてなかなか起きられない
24.8%



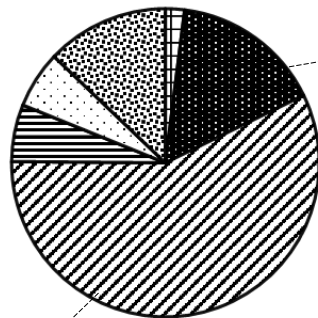
すっきり目覚めている
10.1%

少し眠たい 64.3%

① 平日、何時に寝ていますか？



③ 寝る前の30分間、何をしていますか？



スマートフォン 57.4%

テレビ・DVD
15.8%

話し合いで出た意見

- 寝る前のNG行動としては、カフェイン、激しい運動、スマホがある。いい行動は、ゆっくり入浴、ヨガやストレッチなどがある。
- 寝る部屋にスマホを持って行かなかったり、枕の近くに置かなかったりの方がよい。
- スマホの時間制限アプリを利用して寝る前の使用を制限したり、ゲームアプリで睡眠を管理したりすることができる。
- みんなに、睡眠の大切さを伝えるとよい。
- テスト前にクラス全員の自習時間を足して貼りだすように、クラスで睡眠時間を貼りだしてゲーム感覚で、睡眠をしっかりとれるようにするのはどうか？