

## いぬなし青葉

令和4年9月15日

第13号

校長 山下英樹

11号、12号に引き続き、全国学力・学習状況調査（以下、全国学調）、みえスタディチェック（以下、みえスタ）、生活実態調査の結果や結果から見えてきたものをお知らせします。

## 生活習慣について

- 生活習慣についてみていきます。規則正しい生活は、学力や体力の向上の面だけでなく、健康なところや身体を作っていく上でも大切です。毎日の小さな積み重ねが、今の自分だけでなく、未来の自分を大切にすることにつながります。（単位 % 3年生は本校/全国）

【表11】		肯定的な回答	否定的な回答
朝食を食べているか	1年	94	6
	2年	95	6
	3年	92.7/91.9	7.3/8.1

【表12】		～午後10時	10～11時	11～12時	12～1時	午前1時～
平日、何時頃、寝ているか	1年	28	43	22	5	3
	2年	14	38	31	15	4
	3年	6	26	35	25	8

【表13】		10時間以上	9～10時間	8～9時間	7～8時間	6～7時間	6時間未満
平日、何時間くらい、寝ているか	1年	5	10	28	32	22	3
	2年	2	8	14	39	27	10
	3年	0	2	18	28	42	11

- 3年生になると朝食を食べる生徒が少し減ってしまう傾向がありますが、本校のほとんどの生徒がきちんと朝ご飯を食べてから登校しています。これはご家庭の協力があることです。
- 学年が上がるにつれ、就寝時刻は遅くなり、睡眠時間は減ってしまいます。この傾向は生活実態調査を行って以降、続いています。中学生の理想の睡眠時間は8～9時間とされています。中学1年生と3年生では身体が大きく違いますし、同じ学年でも個人差があったり、日によって体調や眠りの質の違いもあつたりするので一括りにしにくいところですが、中学3年生であってもせめて7時間以上の睡眠時間を確保してほしいものです。放課後の時間の過ごし方が大切になってきます。
- 平日8時間以上の睡眠時間を確保しているのは、1年生で43%、2年生で24%、3年生で20%となっています。3年生では7時間未満の子どもたちが半数以上の53%もあり、睡眠不足が蓄積されていくことで、身体や心の成長などへの影響が懸念されます。

「寝る子は育つ」ということわざがあります。よく寝る子はすくすくと育つという意味です。これは、医学的にも立証されていて、発育や成長に必要な「成長ホルモン」が分泌されるのは睡眠中で、睡眠時間が短いと「成長ホルモン」の分泌が妨げられ、成長に悪影響を与えるようです。

また、睡眠の役割の1つに、「記憶・知識の定着」があります。人間は睡眠時に「レム睡眠」（脳がぐっすり寝ている状態）と「ノンレム睡眠」（体は休んでいるが眠りが浅い状態）を繰り返していて、そのサイクルの中で、その日の記憶や勉強した知識が定着するそうです。レム睡眠・ノンレム睡眠のサイクルは、個人差はあるものの1回90分くらいだそうです。90分のサイクルを5～6回繰り返すと、7時間半～9時間となります。このサイクルが多いほど、記憶の固定化が進むようです。徹夜をしたり睡眠時間を削ったりすると、一時的には記憶できるかもしれませんが、数時間後、数日後、数ヵ月後には忘れてしまうと考えられています。

3年生は受験勉強に取り組んでいると思いますし、1・2年生も10月2、3日に中間テストがあります。規則正しい生活をし、睡眠時間も確保しながら、計画的に学習を進めてください。

- 睡眠時間を確保するには、放課後の時間の過ごし方が大切です。下に、平日のスマホ等の使用時間についてまとめました。

【表14】		4時間以上	3～4時間	2～3時間	1～2時間	0～1時間	全くしない 持っていない
平日のゲームの時間は？	3年	19.2/16.3	18.1/13.5	19.2/20.5	17.5/21.0	18.1/18.7	7.9/11.9
平日の動画視聴、SNS等の時間は？	3年	20.3/15.8	13.6/13.9	23.2/22.5	18.6/23.8	18.6/18.8	5.6/5.3
平日のゲーム・動画視聴の時間は？	1年	22	15	24	26	11	2
	2年	15	14	37	27	6	1
	3年	22	18	31	19	10	1
平日のSNSや通話の時間は？	1年	8	3	16	23	39	11
	2年	7	5	13	30	37	8
	3年	6	12	15	30	32	6

- 全国学調によると、本校の3年生の携帯・スマートフォン、コンピュータの所持率は93.2%（全国平均95.9%）です。生活実態調査では、スマートフォンに限定して質問しました。それによると、スマートフォンの所持率は1年生で79%、2年生86%、3年生で89%です。
- 【表14】の上2段は全国学調（4月）の結果で、下2段は校内の生活実態調査（6月）の結果です。これら4つの質問から、**ゲームや動画視聴の時間が大変長い**ということがわかります。本校の3年生のゲーム等の時間は、全国平均と比較しても長いことがわかります。
- どの調査からも、平日に4時間以上ゲームや動画視聴をしている生徒の割合はどの学年も20%程度います。また、2時間以上の生徒も60～70%もいます。
- 「スマホ等の使い方について家の人と約束したことを守っているか」の問いに、肯定的に答えた生徒の割合は62.7%（全国平均69.6%）です。また、その質問で、「家の人との約束事はない」と答えた生徒の割合は24.9%（全国平均18.2%）でした。つまり、「子ども任せ」になっている、あるいは、**約束事があってもその約束が子どもに浸透していない家庭が、約1/4もあると考えられます。**
- ゲームや動画視聴、SNSに関わる時間を0にすることは今の時代、かなり難しいことでしょう。ですので、この時間をいかに管理し、ゲーム等に支配されるのではなく、ゲーム等を支配する、言い換えれば**自分自身をコントロールすることが大変重要**です。自分を律するには、強い意志と家族の協力が不可欠です。この資料を基にご家族で話し合ってください、放課後の過ごし方を振り返っていただけると、幸いです。
- 午後6時に帰宅し午後11時に就寝するとした場合、自由になる時間は5時間です。夕方4時に帰宅したとすると就寝までの時間は7時間です。この5時間や7時間をどのように過ごすか、自分自身の時間をマネジメントすることが大切です。ダラダラと流されないようにしたいものです。
- 少し古い資料となりますが、文部科学省が平成26年に行った「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」には、

- **朝食を毎日食べる子どもは、ルールを守って行動すると回答する割合が高い**
- **朝食時に家の人との会話が多い子どもほど、自分のことが好きと回答する割合が高い**
- **スマホ等との接触時間（ゲーム除く）が長い子どもほど、就寝時刻が遅い**
- **寝る直前まで各種の情報機器（テレビ、ゲーム、スマホ等）に接触することがよくある子どもほど、朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあると回答する割合が高い**
- **就寝時刻が遅い子どもほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い**



という、傾向がみられるとの報告があります。「早寝 早起き 朝ごはん」が、身体や脳の成長だけでなく、心の成長にも大きく影響することがわかります。家庭での生活習慣を振り返っていただき、より良い成長につなげてください。