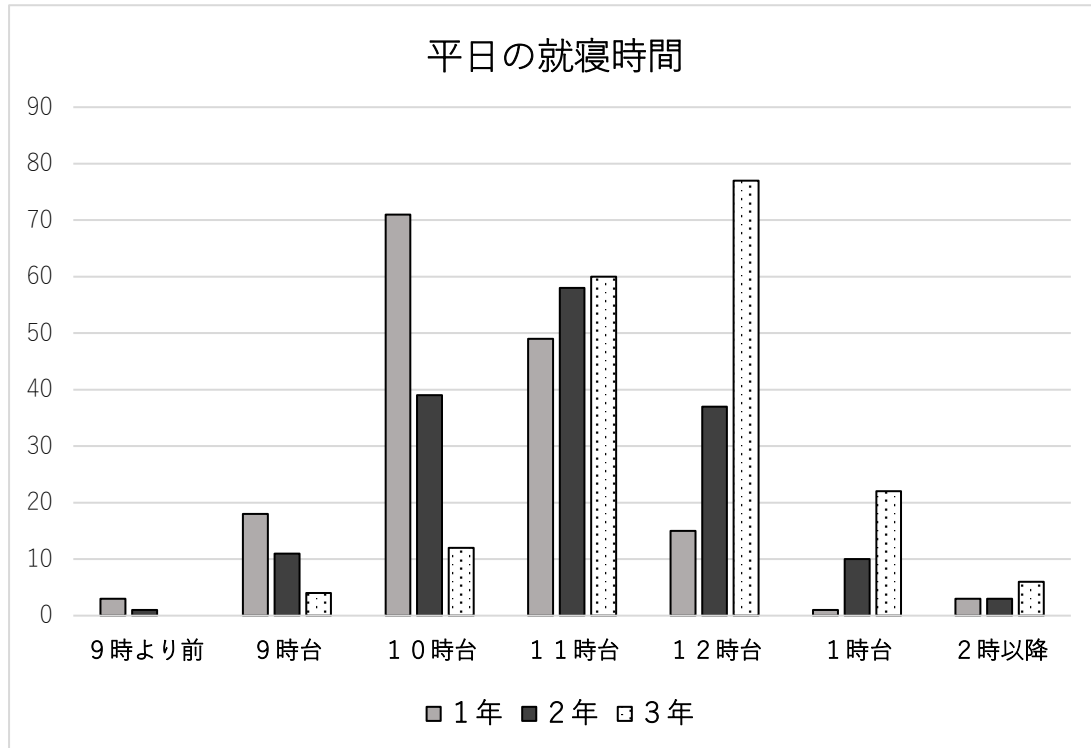
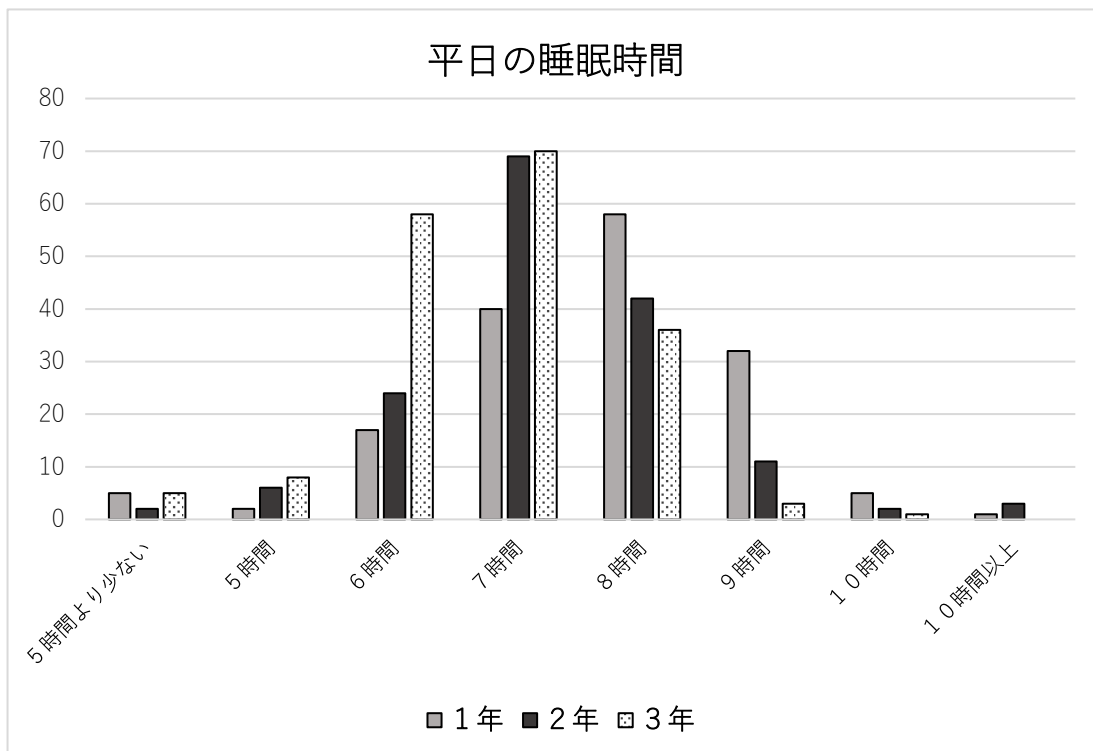


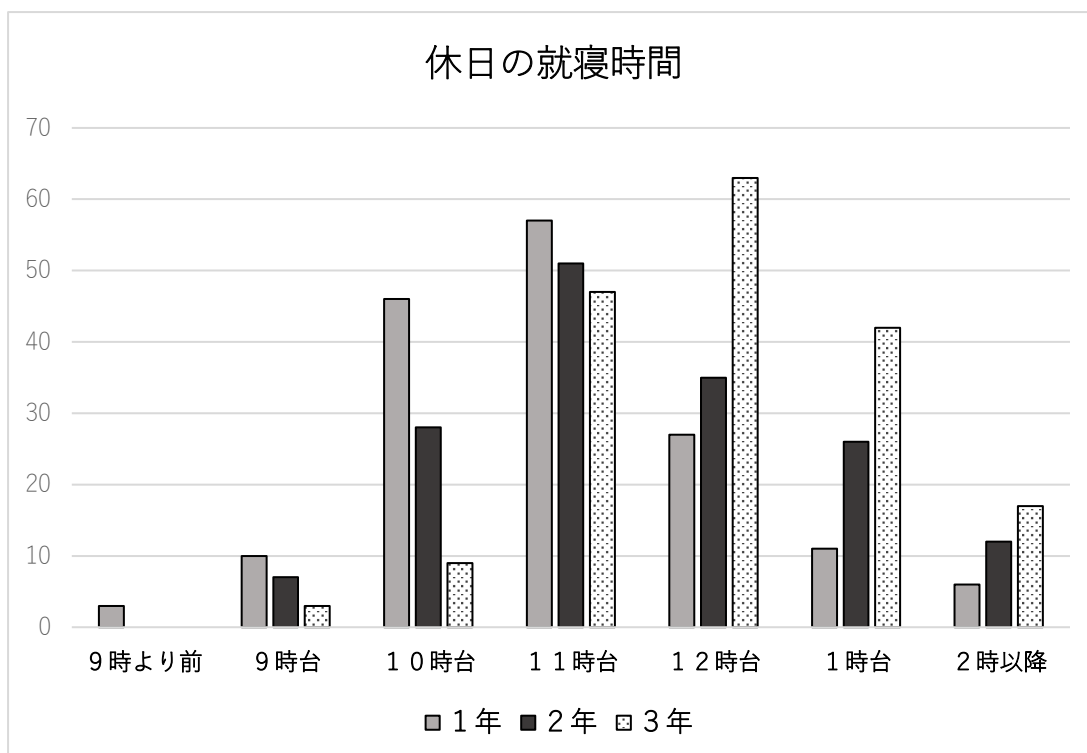
## 睡眠アンケートの結果(令和5年12月実施)



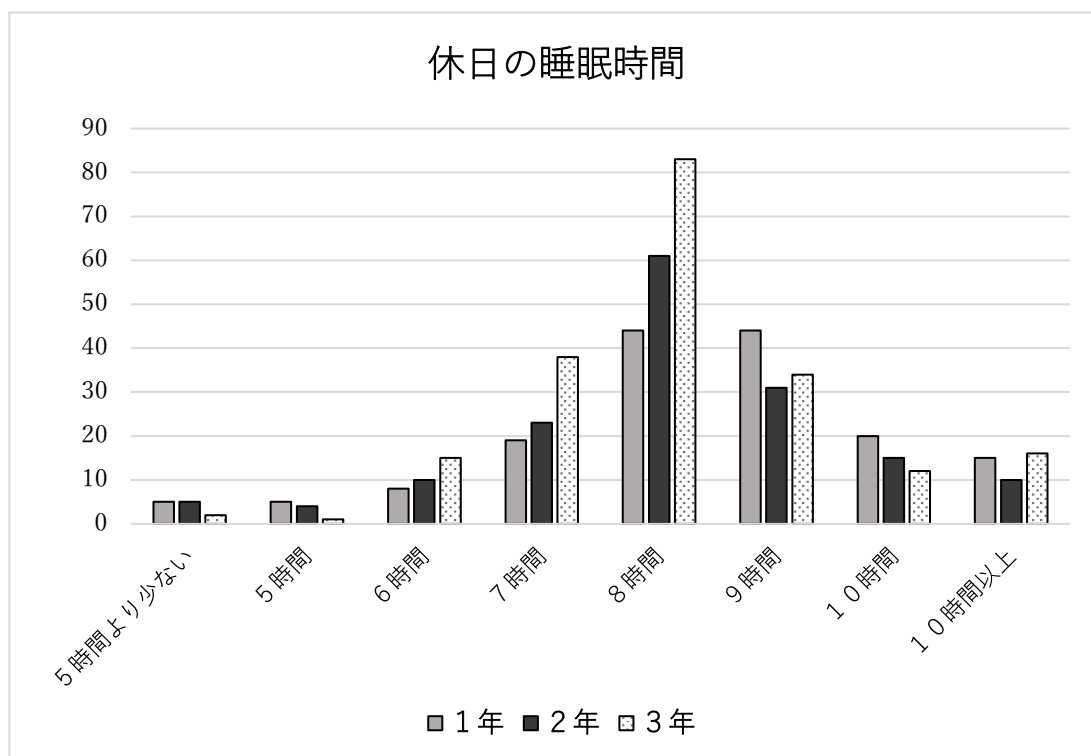
1年生は10時台、2年生は11時台、3年生は12時台に寝ている生徒が多い。3年生においては、58%の生徒が12時以降に就寝している。



1年生は、睡眠時間が8時間以上の生徒も多いが、学年が上がるにつれて睡眠時間が少なくなっている。3年生においては、睡眠時間が6時間以下の生徒が全体の約39%であった。また、全学年で8時間以上睡眠時間を取っている生徒の割合は、全体の約39%であった。

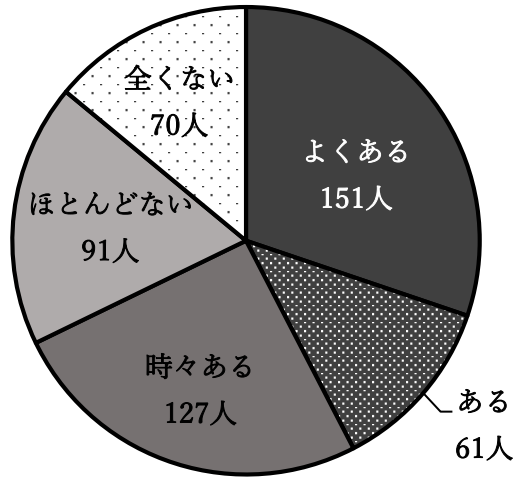


どの学年も平日よりも就寝時間が遅くなる傾向がある。学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向があり、全体の約48%の生徒が12時以降に寝ている。また、約23%の生徒が1時以降に就寝している。



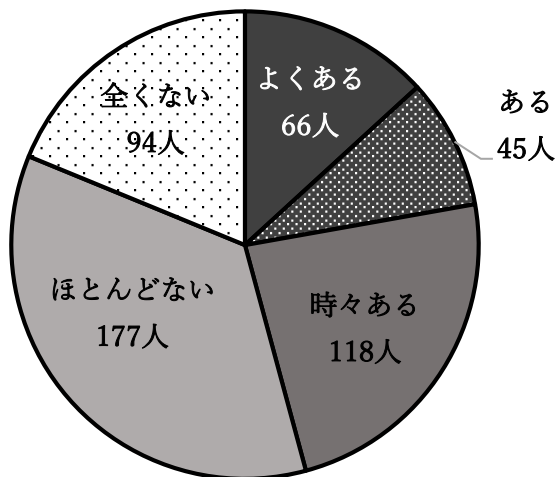
休日になると、8時間以上の睡眠時間を取っている生徒の割合が平日と比べて約2倍に増えた。8～9時間ほどの睡眠時間を確保している生徒の割合は全体の約57%であった。

次の日に学校がある日とない日で、朝起きる時間が  
2時間以上ずれることがありますか？



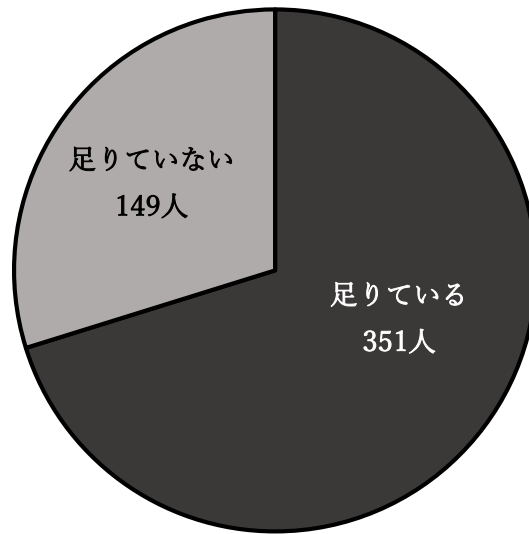
休日の就寝時間が平日と比べて遅い分、起床時間が平日と比べて2時間以上遅くなる生徒が、回答者500人中339人と多い。

次の日に学校がある日とない日で、夜寝る時間が  
2時間以上ずれることがありますか？

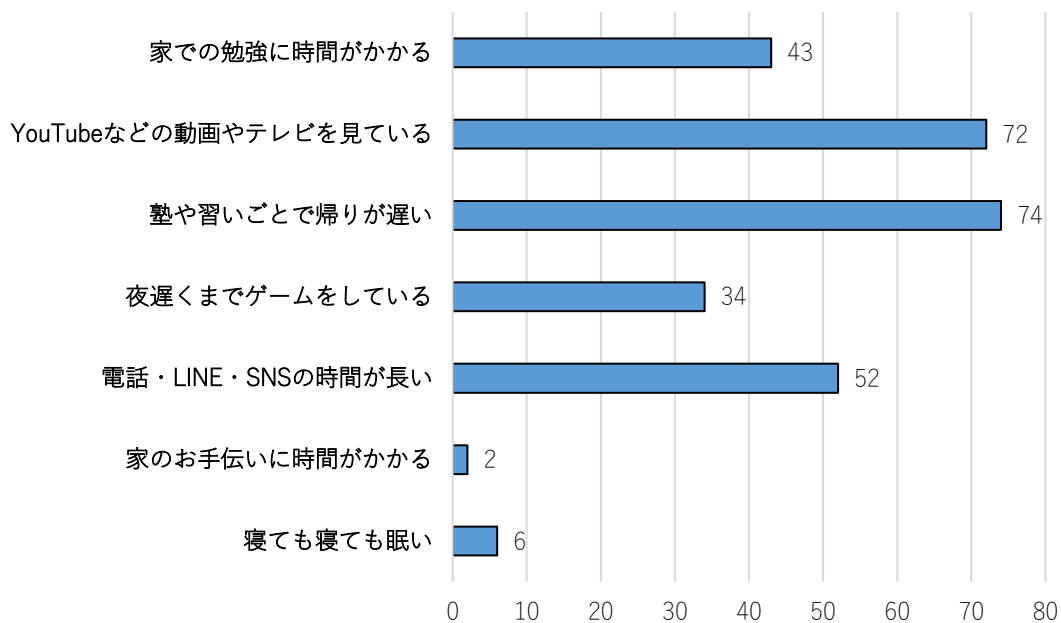


就寝時間については、2時間以上ずれると回答した生徒は回答者500人中229人で、2時間以上起床時間がずれると回答した生徒よりも少なかったが、先ほどの質問から、1時間程度就寝時間が平日と休日ですれている生徒は多くいると推測する。

### 睡眠時間は足りていると思いますか？



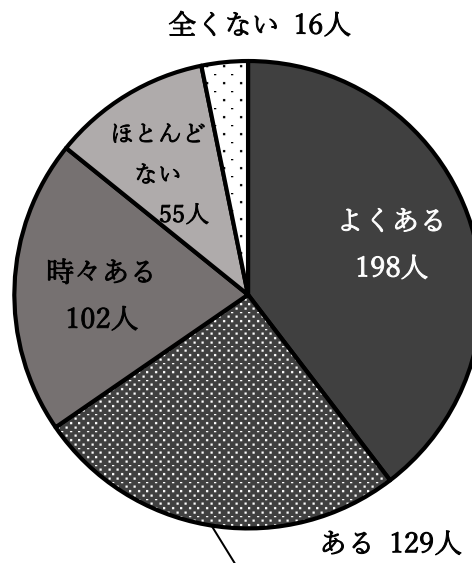
### 睡眠時間が足りない理由（複数回答可）



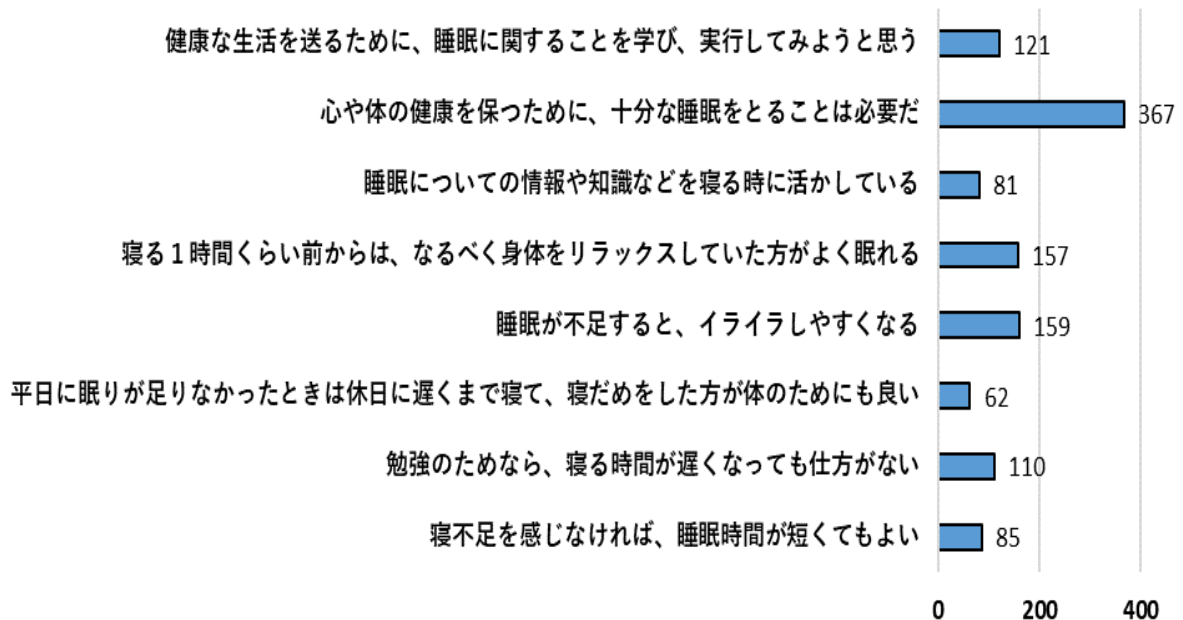
その他に、「漫画の読みすぎ」「部活で疲れている」「寝られない」「趣味の時間」「お風呂の時間が長い」などの意見があった。3年生では「家での勉強」や「塾などの習いごと」が理由となっている生徒も多かった。

睡眠時間は足りていると回答生徒の中にも、就寝時間が2時以降であったり、睡眠時間が5時間程度であったりした生徒もみられた。

寝る直前までテレビやスマホ、タブレットを見ていることがありますか？

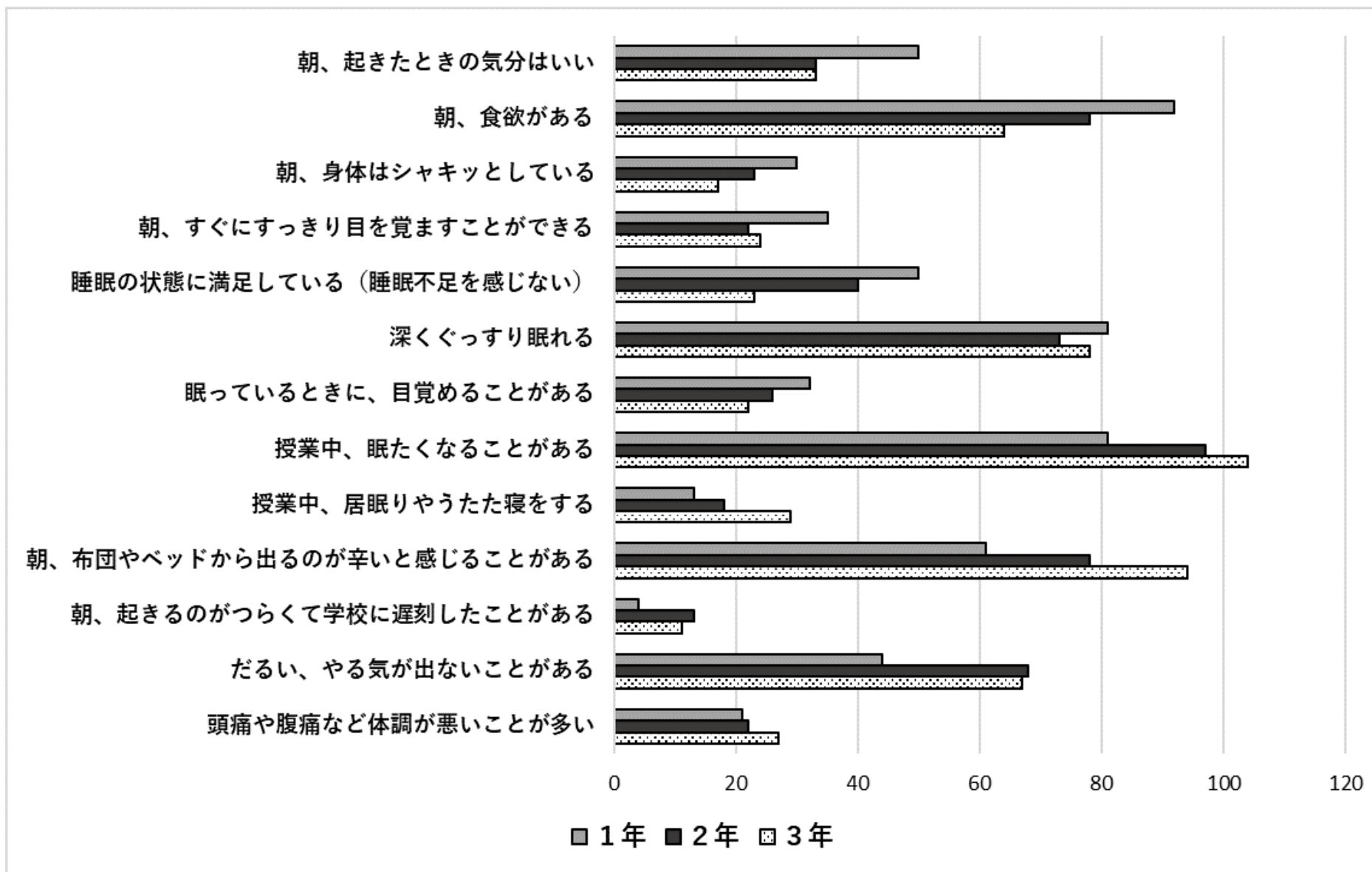


あなたの睡眠に関する考えについて教えてください。あなたの考えで当てはまるものを選んでください（複数回答可）



心や体の健康を保つために睡眠をとることは大切であると考えている生徒が多くいる中、勉強のためであれば寝る時間が遅くなっても仕方ないと考えている生徒が約 20%いることが分かった。

この1週間のあなたの体の状態について教えてください。この1週間の間でよく当てはまる状態のものを選んでください。(複数回答可)



学年が上がるにつれて、起床時の体調が良いと感じている生徒は少なくなり、体調不良ややる気がでないと答える生徒が増えている。