

睡眠に関する講演会 眠りのチェックアンケート結果

小絹中生 睡眠実態レポート & 睡眠力アップ作戦！

～『寝不足・昼間の眠気』を吹き飛ばし、パフォーマンスを最大化しよう～

学年別に見る睡眠の悩み・変化

全体平均睡眠時間: **7時間46分**

学年	平均睡眠
1年	8時間04分
2年	7時間48分
3年	7時間25分

※中学生の推奨睡眠：8～10時間。学年が上がるにつれ減少。

分析：3年生は部活引退や受験勉強で就寝が遅くなり、**51.5%が23時以降就寝**。休日に2時間以上遅く起きる「社会的時差ぼけ」リスクが高まっています。

見逃せない「睡眠リズム」の乱れと眠気

Q. 寝る直前のスマホ・タブレット使用は？

約81%の生徒が寝る直前まで画面を見ている！

(よくある: 51.2% / 時々: 30.2% / ない: 18.6%)

Q. 授業中の眠気のピンチ！（午前中、眠くて仕方ない）

53.4%（半数以上）が強い眠気を感じている！

【警告】休日の寝だめは逆効果！

・休日と平日の起床時刻が2時間以上ズレる：

65.7%

・朝、布団から出るのがつらい：**60.5%**

ブルーライトは脳を「昼間」と錯覚させ質を低下ていかさせます。休日に遅くまで寝ていると体内時計がズレて月曜がさらに辛くなります。

今日から実践！快眠3つのルール

1. 寝る30分前はスマホ・タブレットをOFF！

画面を閉じて脳をリラックス。読書やストレッチが効果的！

2. 朝起きたら、まず太陽の光を浴びる！

日光で体内時計がリセットされ、14～16時間後に自然な眠気が訪れます。

3. 休日の「起きる時間」は平日+1時間まで！

休日の寝だめではなく、夜早めに寝て睡眠不足を解消しよう。

学校医・講師からのアドバイス

◆ 睡眠と成長ホルモン

「成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されます。勉強やスポーツの成果、身長の伸びのびにも良質な睡眠が不可欠です！」

◆ 20分以内の「パワーナップ（仮眠）」

「帰宅後に強い眠気があるときは、15時までに20分程度の短時間仮眠かみんをとると頭がスッキリします。」

質の高い睡眠は、毎日の学校生活・部活動・勉強の最高のパフォーマンス源！
今日の夜から自分の睡眠環境を見直してみよう！