

今こそ、凡事徹底!

—「睡眠記録カード」集計結果より—



R6. 3. 6 (水)
荒川区立第三中学校
ほげんだより (No.15)

12月に実施した1・2年生の「睡眠記録カード」について、①～⑦の観点で保健委員が集計しました。朝ごはん、自分で起床、7時間以上の睡眠に関しては高い値ですが、自主的な運動やメディア制限、同じ時刻に起床する等については低い値でした。

そこで保健委員会では、規則正しく生活することのメリットやメディア制限の必要性、運動の効果などについての呼びかけが大事だという意見があがりました。



<グラフの見方>

- ・対象者は1.2年生合計234人
- ・数値が高いほど良い状態を示す
- ・①～④は期間中、全日OKだった人
- ・⑤～⑦は、誤差2日までをOKとする

さらに、3年間の推移を見ると、⑤を除き年々良い傾向になってきていることがわかります。

3年間の推移	①毎日、朝ごはんを食べた	②自分で起床できた	③自主的に運動した	④メディア制限できた	⑤0時以降の就寝なし	⑥同時刻に起きた	⑦7時間以上の睡眠あり
R3 (%)	70	40	18	28	51	35	72
R4 (%)	72	47	22	32	64	43	64
R5 (%)	↑88	↑72	↑42	↑52	↓62	↑57	↑86

生命維持や健康の保持増進のために「睡眠・栄養・運動」がいかに重要ポイントなのかを知らない人はほとんどいないと思いますが、その「当たり前のことを当たり前に実行することが大切」なのです。四字熟語で表すと「凡事徹底(ぼんじてってい)」といいます。心と身体の健康はQOL(生活の質)を向上させ、学習・運動や遊びも思いっきり楽しむことができるので、充実した学校生活につながります。

これからは、日の出時刻も早くなってきて、睡眠リズムを立て直すにはちょうどいい季節です。来年度(4月)からの新しいスタートがスムーズにいくために、自分自身の健康的な生活習慣の凡事徹底について、(できている人は)継続!、(できていない人は)挑戦!してみませんか?

<裏面参照;睡眠記録カードの「ふりかえり」より(抜粋)>

<担当者>主任養護教諭 山本康子

睡眠記録カードの「ふりかえり」より(抜粋)



【1年生】

- メディアの制限を守る事が出来た。毎日8時間以上睡眠をとることが出来た。
- 規則正しい生活を送ることが出来た。全体的にもう少し早く寝ようと思った。
- このように一週間棒グラフに記録して、健康管理をもっとしっかりしようと思った。
- 大会などがあり睡眠がとれない日もあったがメディア制限をちゃんと守って生活することができた。
- 少しバラバラになってしまったが自主的に運動できた。
- 前日の寝る時間によって次のひウトウトしたりすることがあったから、毎日決まった時間になるべく寝てたくさん寝れるようにしたい。
- スマホをついやり過ぎちゃうことがあったからこれを機に気をつけたい。
- ほとんど同じ時間に寝て、起きることができた。メディアを21時までにする、ぐっすり眠ることができた。
- 23時に寝ることを目標にしている、朝しっかり起きることができた
- 自分の睡眠時間が、どれくらいか知っていなかったから、こうやって記入することでいとも十分な睡眠をとれているか、目標時間に近いときに寝れているかを知ることができた。
- 適度な睡眠(7~8時間)を徹底できた。朝ご飯を毎日食べれた。早く寝た時には自分で起きた。
- 私は、あまりメディア制限できていないことがわかりました。なので、これからはそこを意識し取り組んでいきたいです。
- 毎日決まった時間に寝たし、起きた。また、ちょうどいい睡眠時間をとることで体調が整った。
- よく食べて！よく寝る！大事だあー
- 起床時間は毎日同じ時間に起きられたけれど、就寝時間がバラバラだから、なるべく同じ時間になるようにしたい。
- 睡眠は疲れをとってくれるから、改めて睡眠の大切さを知りました。

【2年生】

- 毎日8時間寝れた。日付が変わる前には寝れた。もっと早く寝る。
- 夜遅くまで起きていた翌日は眠かった。早く寝た翌日はすっきり起きた。
- 就寝や起床の時間は一定だったが、起床時間が遅かった。また、自主的に運動ができなかった。
- 目標を達成できなかった。一回もメディア制限ができなかった。
- 授業で寝ないようになるべく早く寝る。アラームをかけて自分で起きれるようにする。
- 夜寝れる時間が遅いのが気になったので早く寝るようにしたい。
- だいたい時間通りに就寝、起床ができた。自分で起きるようにしたい。
- もう少し早く寝られるようにしたい。
- メディア制限を意識できた。
- 最初は起きれなかったけど、途中から起きられてよかった。
- 日曜日以外では睡眠時間は同じだった。
- 規則正しい時間に起床、睡眠ができた。これからも継続したい。
- メディア制限以外はよくできた。寝る直前のスマホをやめたい
- 土日以外はメディア制限できた。土日は自主的に運動をする事ができた。
- 1日だけメディア制限ができなかったのだからこれからは気を付けたい。メディア制限以外は自分だけでできているのでこれからも続けたい。
- 最初の方は目標を達成できなかったが、最後の方は気を付けて生活できた。

