

# 保健だより HQC 結果号

R5.2.6  
保健室

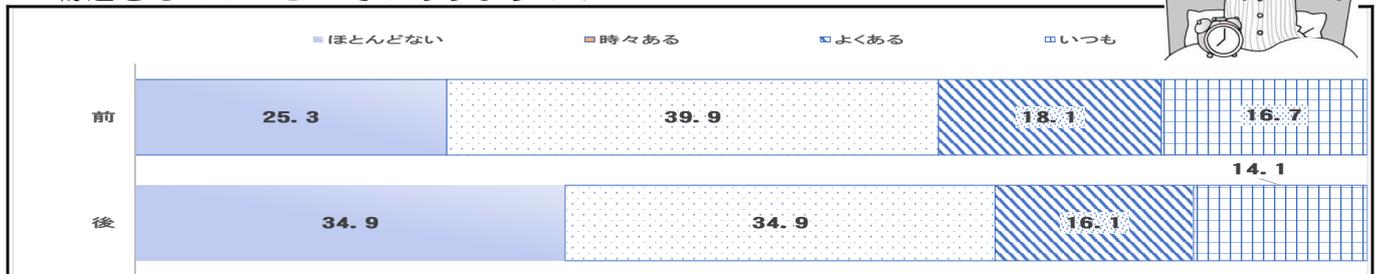
HQC は毎日の生活を記録し、自分の生活の問題点を見つけて日々の行動に生かすことで生活習慣の改善を図る取り組みです。家庭学習スタート時刻の設定と自分の目標をもった生活を2週間行った結果、朝の目覚めがよくなる・イライラが減る・集中力が増す等改善が見られた一方、メディア接触時間は長いことがわかりました。

生活時間を意識することが大切です。これからも、メディアをコントロールすること、帰宅後に家庭学習時間を確保することを重ねていってほしいと思います。



## 一番改善されたのは…朝の目覚め

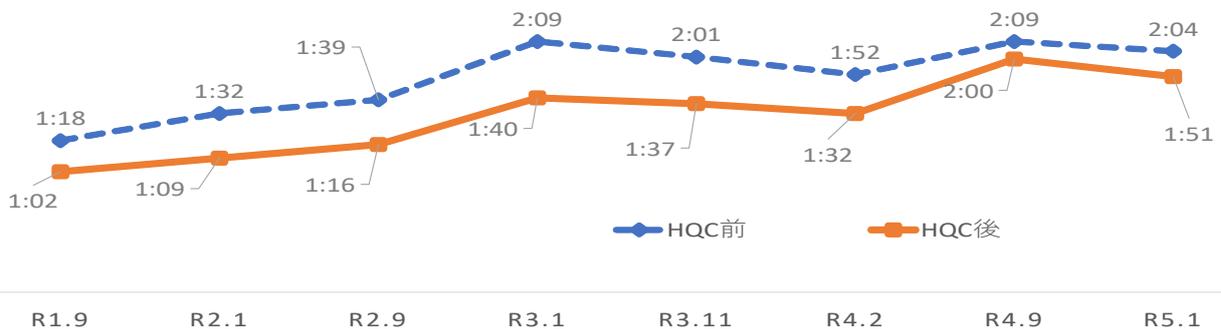
朝起きるのがつらい時がありますか？



ほとんどないと答えた人は9.6%UP。寒さの厳しい時期ですが、良い一日のスタートが切れています。

## メディア接触時間に問題あり

メディア接触時間の推移



令和元年度の2倍近くに増加しています。

減らすための工夫として、●時間を決める●優先順位を決める●運動する●アラームを使う●置く場所を離す●親に預けるなど、可視化してみましょう。

## なかなか変わらない睡眠時間

東中学校の平均睡眠時間は実施後7時間7分です。令和元年1月の調査では7時間6分でしたので、5年前と比較しても変わりません。

東京都と埼玉県の高校の生徒対象の睡眠調査では、平日の平均睡眠時間が6時間24分、休日は8時間19分。日中に過度な眠気をきたしている人は約6割に上っていました。睡眠に問題がある生徒は、登校意欲を失うリスクが2.2倍、週1回の欠席リスクが2.4倍になったと報告されています。思春期は体内時計が最も夜型化しやすく、早寝早起きが難しい傾向にあります。

- ①塾や習い事で睡眠時間が短くなっていないか？
- ②ゲームなどの使い過ぎで睡眠不足になっていないか？など、もう一度生活を振り返り、心と体の健康を高められるようにしましょう。

OECDの調査によると日本人の睡眠時間は33か国で最短

南アフリカ	9時間13分
米国	8時間51分
英国	8時間28分
ドイツ	8時間18分
韓国	7時間51分
日本	7時間22分
33か国平均	8時間27分

(2021年のデータから)

