

アンケート結果をもとに保健室の山末先生に伺いました

子どもの睡眠アンケート

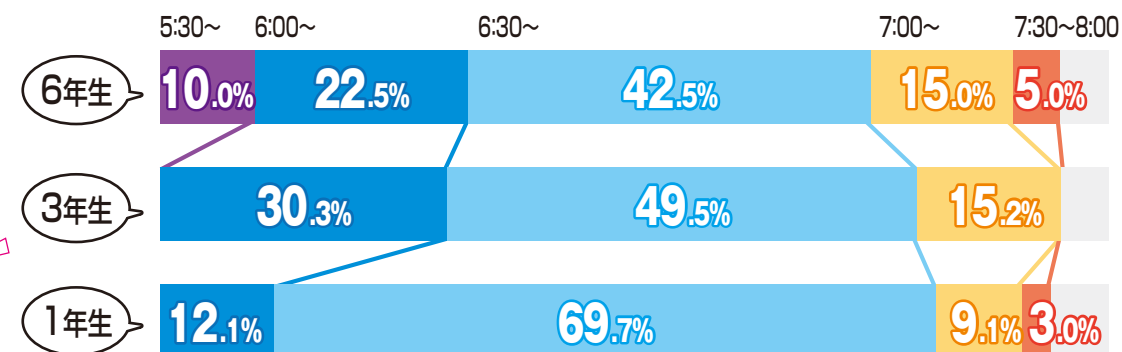
寝る子は大きく育つ

子どもの睡眠は足りていますか？

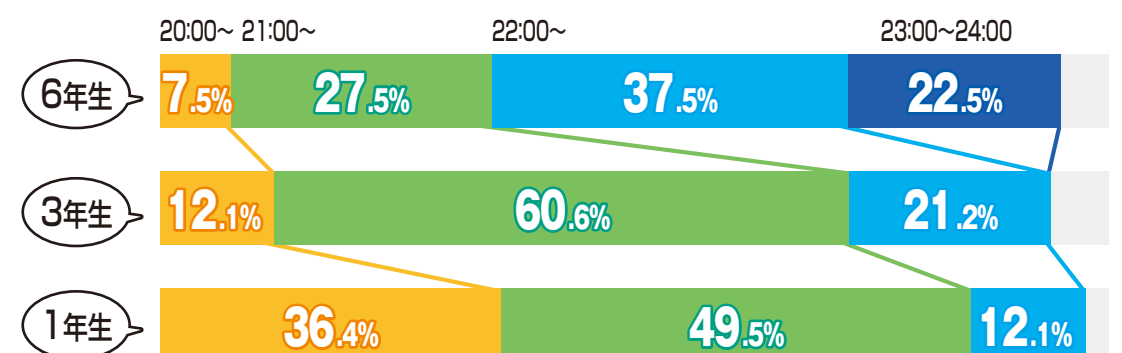
小学1年、3年、6年生を対象にアンケートを行ないました
早寝、早起きに関心のある方が多い中、皆さんのご意見などを
まとめてみました。(有効回答率約96%)



いつ起きていますか？



いつ寝ていますか？



● 困っていることは…

- ・宿題や自主学習に取り組むまでに時間がかかる (3・6年)
- ・上の子につられて寝るのが遅くなる (1・3・6年)
- ・自分の部屋に入ってしまう、何をやっているのか、何時に寝ているのか把握しきれない (6年)
- ・夕方に遊びくたびれて寝てしまい起こすのが遅れ、結果的に寝る時間が遅くなる (1・3年)



● 早く起こすために

- ・カーテンや窓を開けて、部屋を明るくする
- ・罰金制 (6年)
- ・親が率先して、朝食をとる (6年)
- ・寝ているそばで生活音を聞かせる (3年)
- ・自分のお小遣いで買った、お気に入りの目覚まし時計を枕元に置く (1年)
- ・毎朝決まった時間に子どもの好きなTVの録画をながす (1年)
- ・子どもが徐々に目が覚めるような問いかけをする (6年)
- ・親子で朝のジョギングを習慣づけている (3年)
- ・飼い犬の朝の散歩を日課にしている (1・3年)

● 早く寝かせるために

- ・無理にでも消灯する (3・6年)
- ・TVを消す
- ・家族同じ部屋で寝る (1年)
- ・テレビやゲームをする上でのルールを決めている
- ・一日の行動予定を事前に決めておき、計画どおりに行動させる (1・3・6年)
〔宿題等が終わってから時間を決める・平日は禁止など〕 (1・3・6年)
- ・寝る前のルーティンを決める (日記を書くなど) (6年)
- ・夕食や風呂の時間を決め、規則正しい生活リズムを身に付ける (1・3年)

Q1

今回の睡眠
アンケート結果の
感想は？

A・まず、子どもたちの早寝・早起きに対する保護者の皆様に関心度がとても高いことに驚きました。
また各家庭におかれて様々な工夫をされていることは、大変素晴らしいことと思います。
一方で、児童の学年が上がるほど就寝時刻が遅いのが気になります。
これは学校での調査でも同じ結果が出ています。学校では現在「生活健康カード」を各自が作成し、子ども自身が、自分の生活習慣の問題点に気づき、改善していくような取り組みを行っています。

Q2

子どもたちの
保健室利用状況は？

A・最近特に保健室でも、睡眠不足から体調不良を訴えて来室する児童が多く見受けられます。今の子どもたちは、習い事や塾などでとても忙しく、いざ宿題となると疲れ果てて寝てしまったりとか、宿題をやる為に睡眠不足になってしまっているというケースもあります。
そんな時はあえて「体を休めることも大切だよ」とはなしています。例えば、睡眠はもちろん、ボートとすると、気分転換をする、ゲームをする、軽く運動をする、美味しいものを食べる、休日に家族で出かけるなど、ほんの少しでも良いからいつもと違うことを取り入れていくのも、とても良いことだと思います。

Q3

早寝・早起きに
つながるよい方法は
ありますか？

A・まずは毎日の就寝時間を決めてみることから始めたらどうでしょうか。それから現状の1週間のスケジュールを書き出してみよう。そうすることにより時間に対する認識が芽生え、生活リズムの改善にもつながります。就寝時間を決めると起床時刻の目安にもなります。

保護者への
メッセージを
お願いします



インタビューを終えて

お忙しい中を長時間に渡り、とても熱心にお話ししてくださいました。
常に子どもたちの健康を考えて、様々な取組や丁寧なサポートをしてくださっていることが分かりました。
山末先生、ありがとうございました。

