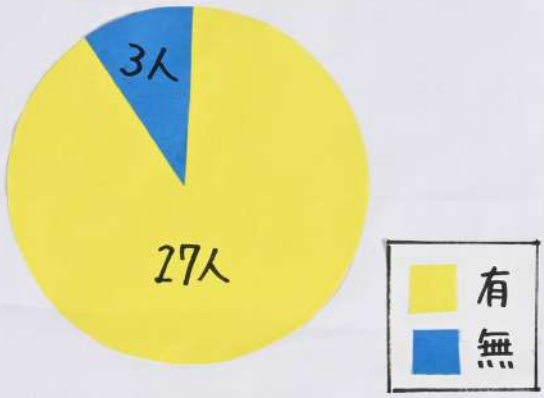
中学生の時間の使い方

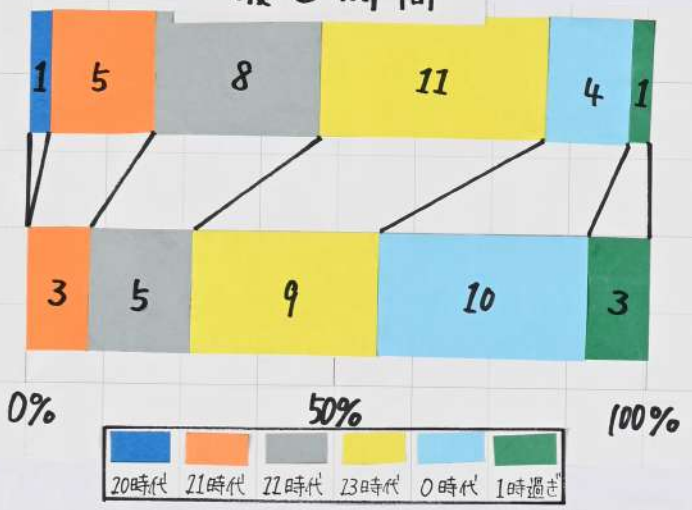
※私のクラスのアンケート結果。
（回答数30人）

中学生になって部活が始まり、宿題の量が増え、あっという間に寝る時間になってしまう。みんなは忙しい中、どのように時間を使っているのかを知るために、平日と休日の時間の使い方を調べてみることにした。

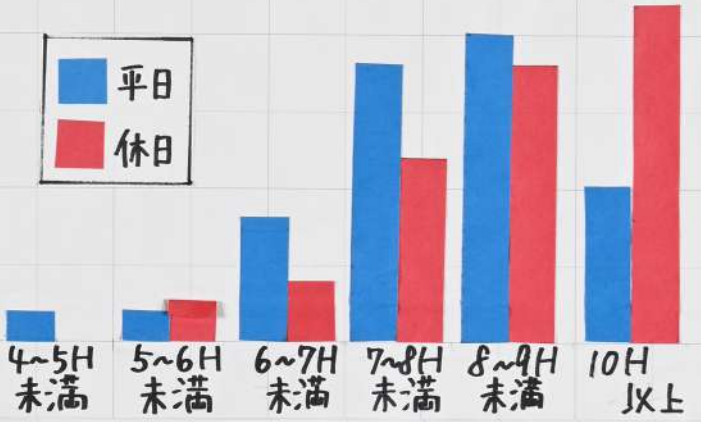
スマホの有無



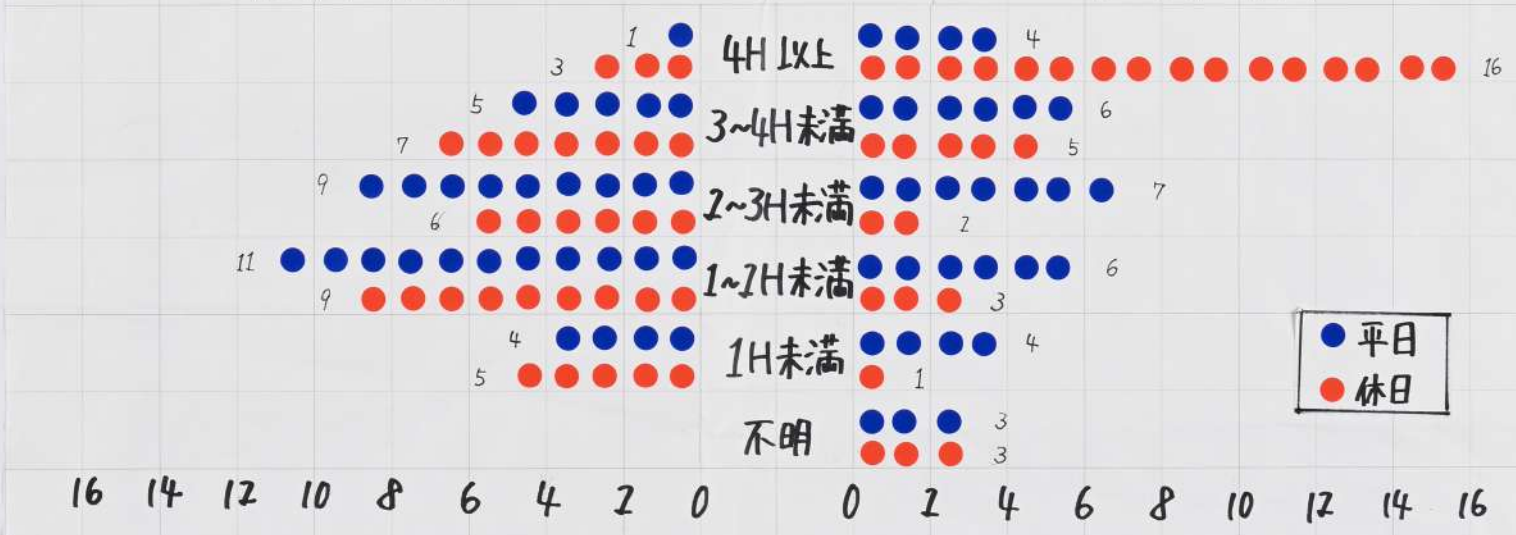
寝る時間



睡眠時間



勉強時間



平日と休日の比かく

スマホ時間

平日より休日の方が寝る時間が遅くなっていて、半分位の人が0時以降に寝ていた。休日の方が自由に過ごせる時間が多いため、スマホの時間が2倍くらいに増えていたことが、寝る時間が遅くなることに影響しているのではないかと思った。平日より休日の勉強時間は少し長くなり、睡眠時間は1時間位長くなっていたので、やることはきちんとやったうえで、自分なりの時間を過ごしているのだと思う。時間はみんな平等にあり、どう使うかは自分次第なので、時間を上手に使って過ごすことが大切だと思った。