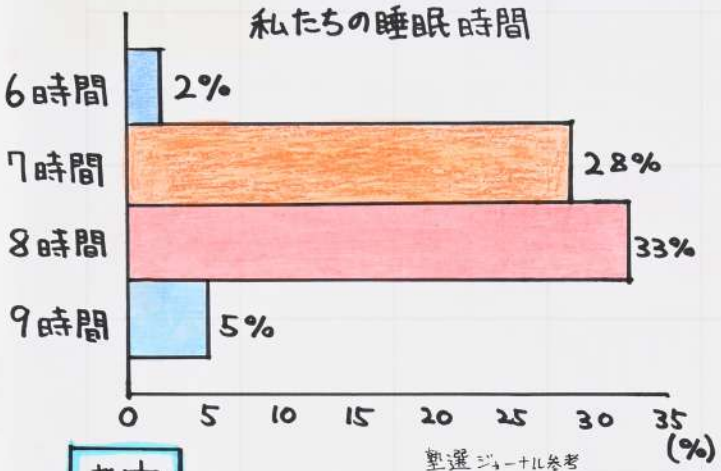
睡眠の大切さ

きっかけ

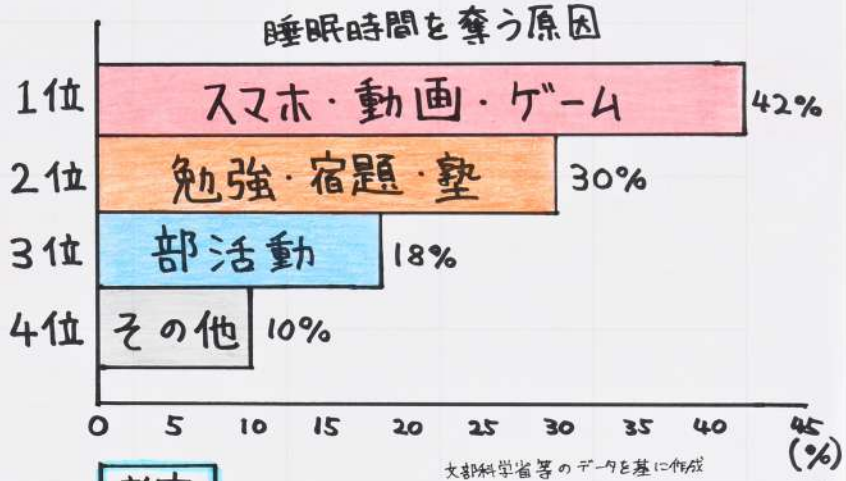
中学生になってから、部活動で帰宅する時間が遅くなって睡眠時間が削られたり、テスト前は徹夜で勉強することが増えた。
そこで睡眠の大切さについて詳しく調べたいと思ったため。



塾選ジャーナル参考

考察

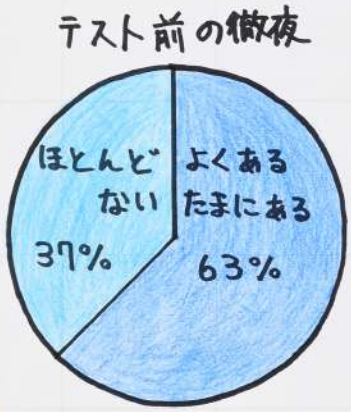
国の推奨時間は8~10時間だが、中学生の半分以上が8時間未満しか寝ていないといえる。



文部科学省等のデータを基に作成

考察

夜のスマホが1位だが、中学生になって始まった部活や勉強を合わせると、全体の約半分に達するといえる。



文部科学省等のデータを基に作成

考察

テスト前などに徹夜をしてしまう人は、全体の6割以上もいるといえる。



文部科学省等のデータを基に作成

考察

徹夜や夜更かしをして勉強しても寝不足の人の6割が次の日の授業中に眠気や居眠りに襲われているといえる。

まとめ

結果から、多くの中学生が部活や勉強のために睡眠時間を削り、そのせいで次の日の授業中に眠気を感じている現状であることが分かった。忙しいからこそ「睡眠を削って時間を生み出す」のではなく、「しっかり寝て日々の効率を上げる」ことが私たちが一番大切にするべきだという結論に至った。