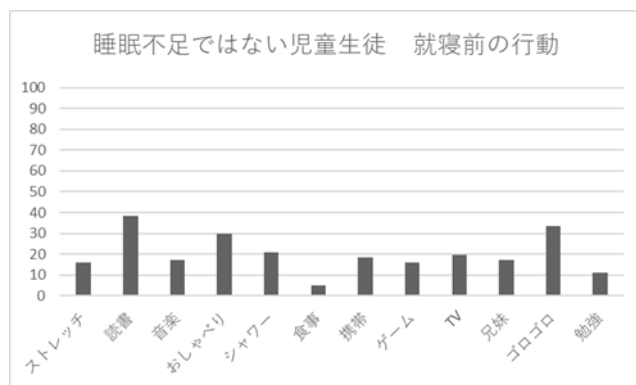




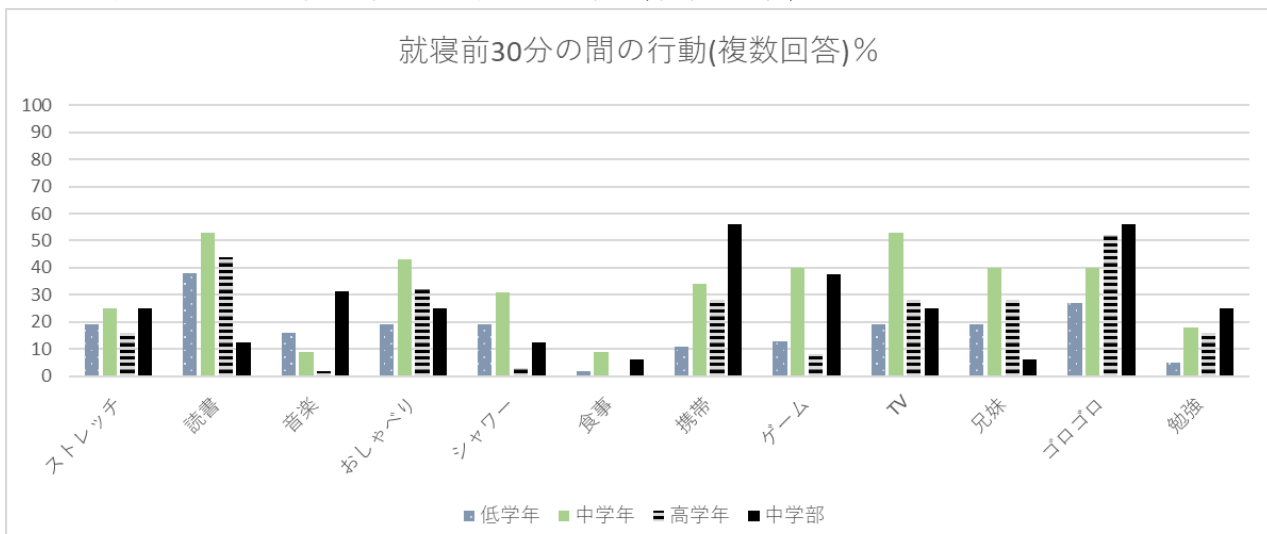
【CJSの睡眠状況のアンケート結果】

1. 就寝前の過ごし方について(睡眠不足と睡眠不足でない児童生徒で比較)



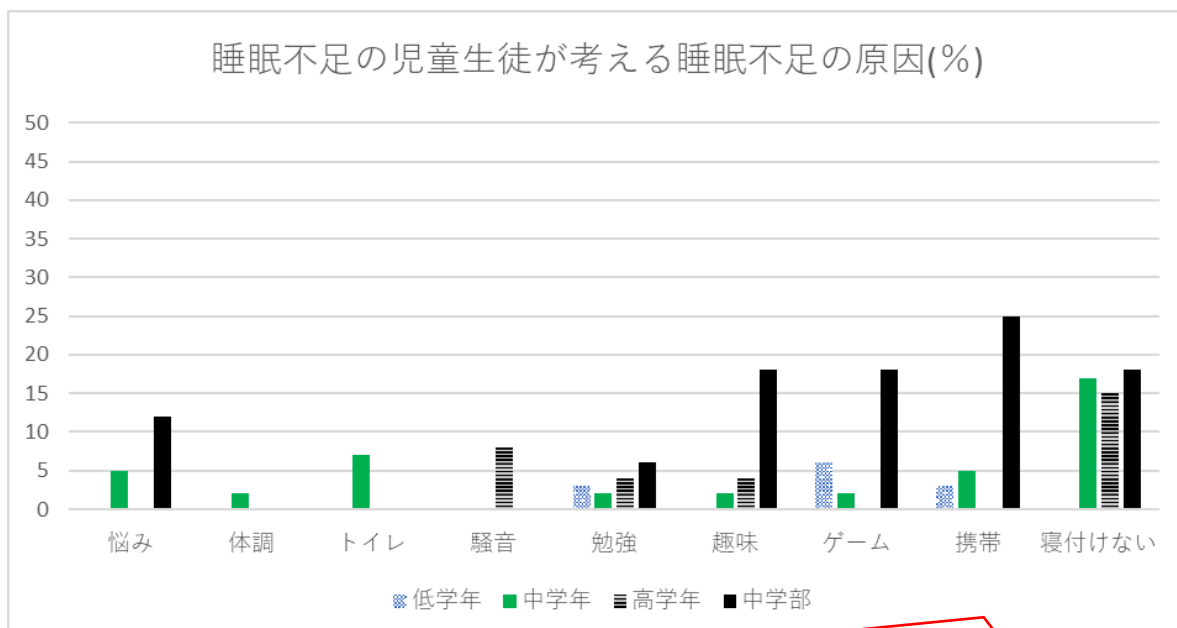
睡眠不足群は睡眠不足でない群と比べ、就寝前に目に光が入る活動が多いことが分かります。

2. 睡眠不足の児童生徒が考える睡眠不足の原因(学年で比較)



【スムーズな眠りへ移行するには？】  
 就寝前の脳の変化を妨げないように、自分にあったリラックスの方法を見つけることが大切です。  
 明るい光には目を覚ます作用があるため、寝室部屋の照明・電子器機の光は白っぽい色味を避けることをお勧めします。  
 【参考;健康作りのための睡眠指針、厚生労働省健康局,p9】

### 3. 睡眠不足の児童生徒が考える睡眠不足の原因(学年で比較)



「寝付けない」という回答が最も多く、中学年は気持ちや身体的な理由、高学年は環境的理由や勉強、中学部になるとゲームと携帯が圧倒的に多くなります。

保護者の皆様からも、睡眠のために取り組まれていることや、睡眠に関してのご意見ご感想をお聞かせいただけたら幸いです。

2枚目のアンケートへご記入いただくか、下のQRコード先でご回答をお願いします。  
アンケート用紙へご記入された際は担任へご提出をお願いします。

皆様からのご意見ご感想続々と届いています！  
ご協力ありがとうございます。

