

学習・生活に関する実態調査 結果

平成 23 年 5 月実施

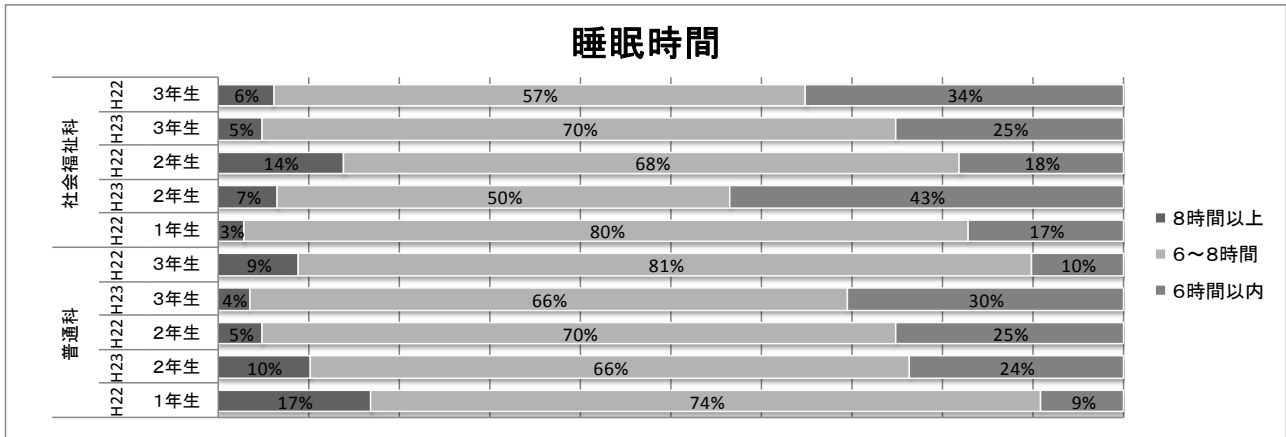
〔概況〕

睡眠時間は前年度より減少傾向にある。帰宅後はパソコン・ゲーム・メールなどで過ごすことが多い。3 分の 1 程度の生徒が「友達とのメール」としており、普段の生活の中でメールのやり取りの重要性がうかがえる。2 年普通科ではテレビの視聴時間が増加している。新聞を毎日読む生徒が少ないのは、携帯などから情報を取得するからだろうか。「ほとんど読書をしない」生徒は普通科で減少したが、読書の習慣があるとは言いがたい。休日は半数以上の生徒が家に居て、アルバイトをする生徒が前年度より増加している。

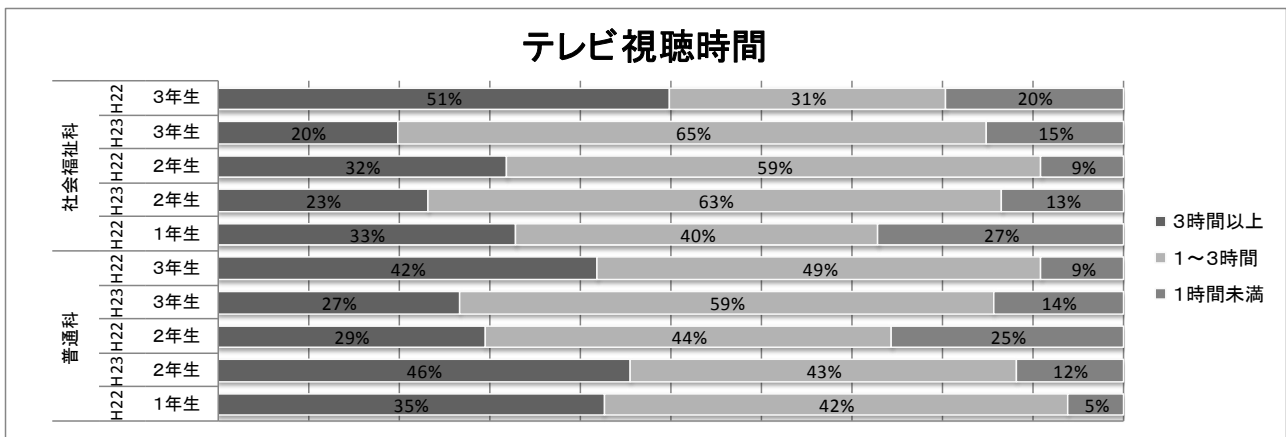
学校生活は「楽しい」・「ふつう」で 8 割程度だが、「つまらない」が昨年度より増加した。

〔主な質問項目と結果〕

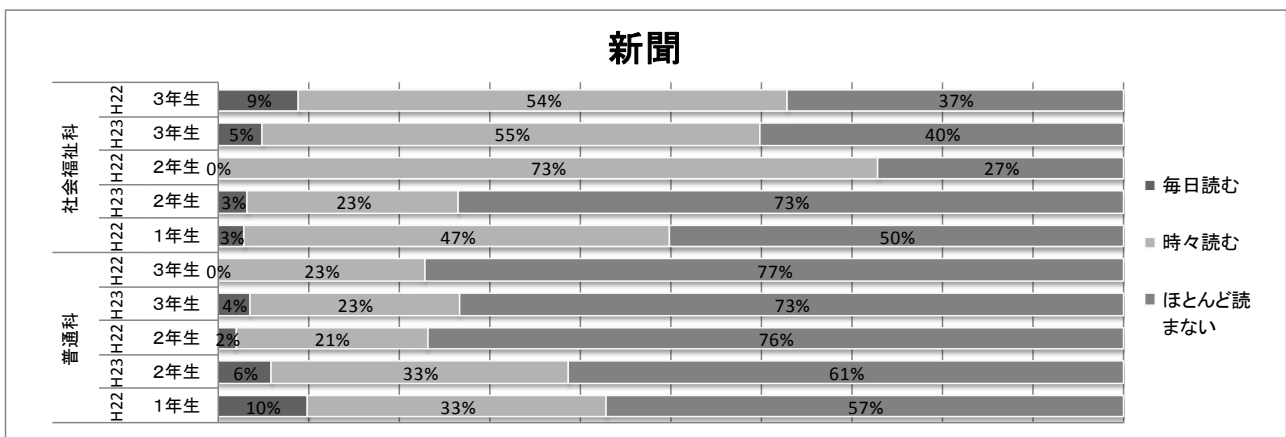
(1) あなたの睡眠時間は平均何時間ですか・・・前年度より睡眠時間が減少傾向にある



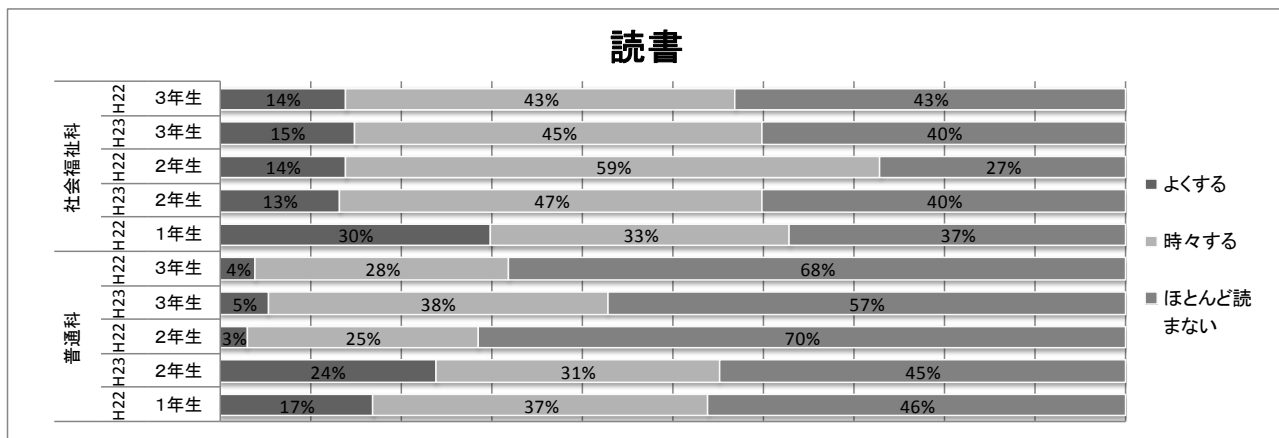
(2) あなたは家で普段テレビを何時間見えていますか・・・2 年普通科のテレビ視聴時間が多い



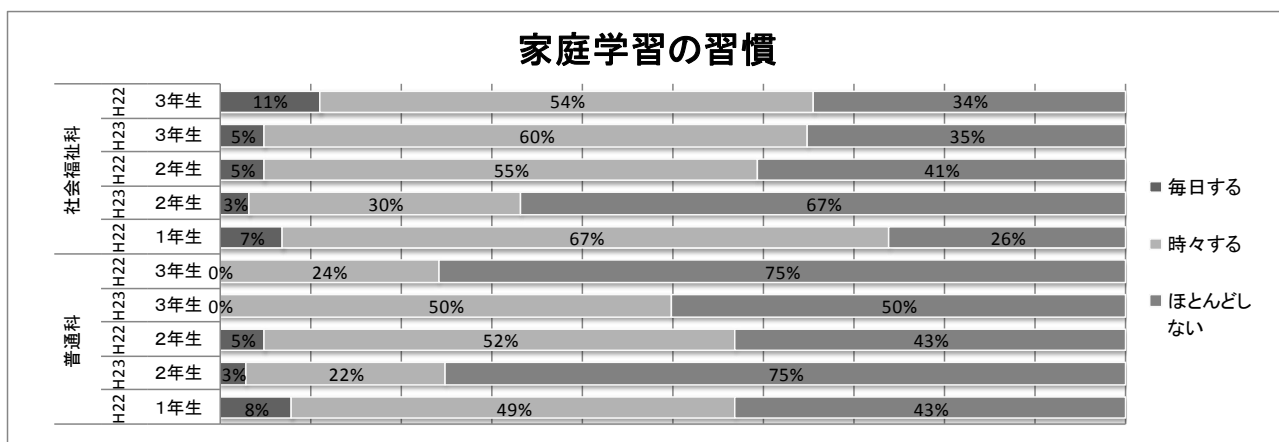
(3) あなたは新聞を読みますか・・・新聞を読む習慣のある生徒が非常に少ない



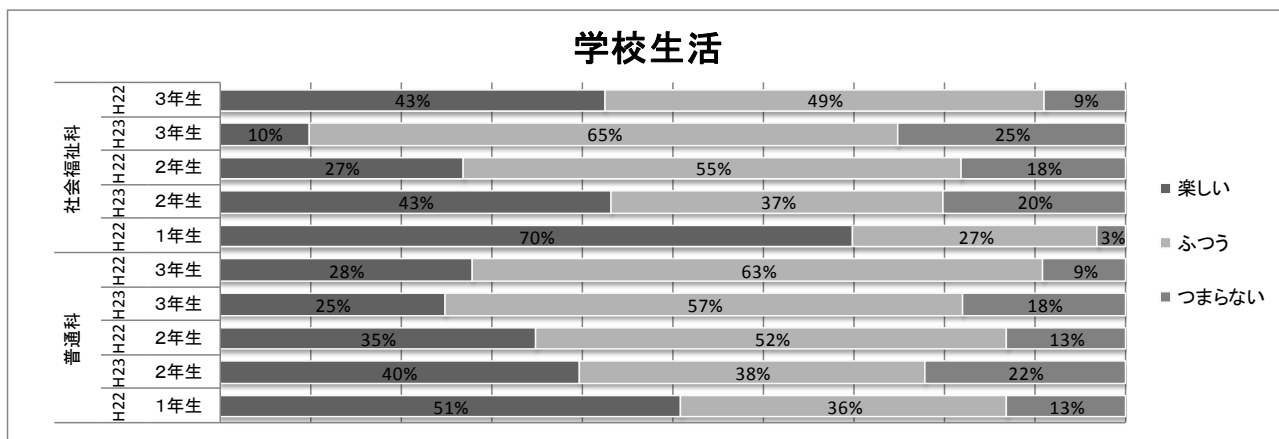
(4) あなたは読書をしますか・・・ほとんど読書をしない生徒が前年より減少も、読書の習慣があるとは言えない



(5) あなたは家庭学習をしますか・・・特に2年生に家庭学習の習慣が見られない



(6) 今の学校生活をどう感じていますか・・・前年比で「楽しい」が減少、「つまらない」が増加



今後の改善点

今年度の学習・生活実態調査からもわかるように、毎年少しずつですが睡眠時間が短くなっています。現代社会の睡眠不足の原因はテレビ・ゲーム・インターネットと言われています。きちんと制限しないと、睡眠時間が保てず、生活と学習のリズムを崩すことになってしまいます。携帯ゲームはテレビのように時間が区切られていないため、ずるずるとやり続けてしまうことも多いものです。また、ゲームで勉強時間や睡眠時間が少なくなるということもありますが、寝る直前にゲームをすると、モニターから出る光が生体リズムをつかさどるメラトニンというホルモンの分泌を抑制し、睡眠のリズムを狂わせる原因になりかねないのです。同様に、携帯電話は重要なコミュニケーションツールになっているのかもしれませんが、寝る前に携帯の画面を見ていると、その明るさでホルモンの分泌が抑制され、睡眠のリズムに悪影響を与えてしまい、遅寝遅起き型になるのを助長し、本来の生活リズムからかけはなれていってしまうこととなります。

ご家庭でも関心を持っていただき、早起きや新聞を読む習慣が出来るようご指導ください。