

# 睡眠と学力について

令和6年度 学校保健委員会

# アンケート

回答率 1年次 100%

2年次 87%

3年次 49%

実施期間

11月18日～11月29日

# 1班アンケートの分析と考察

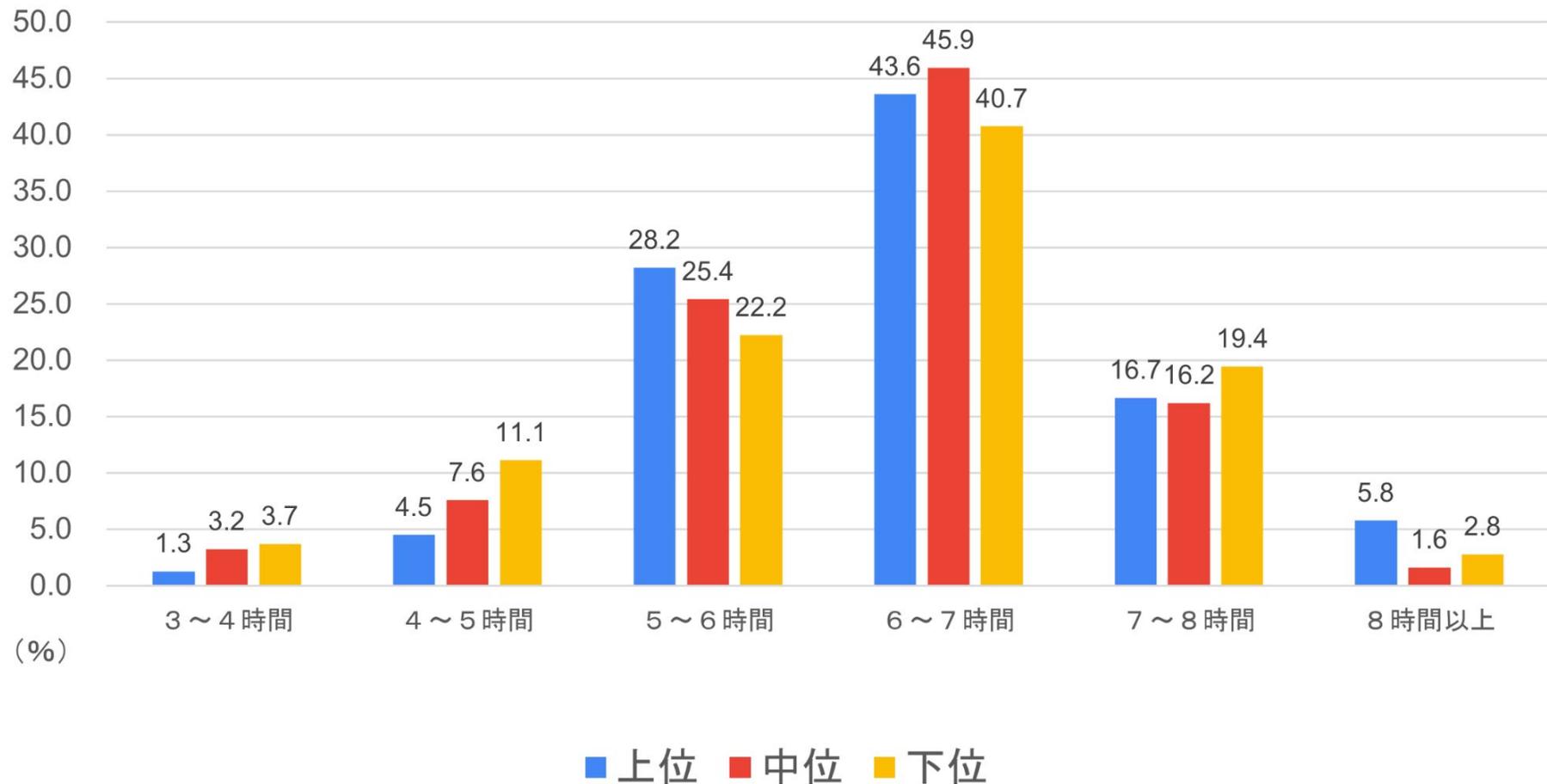
# 仮説

1. 睡眠時間が長くなるにつれて学力が高くなるのではない  
か
2. 朝型の人の方が夜型の人よりも学力が高いのではない  
か
3. 生活習慣が確立している人が最も成績が良いのではない  
か

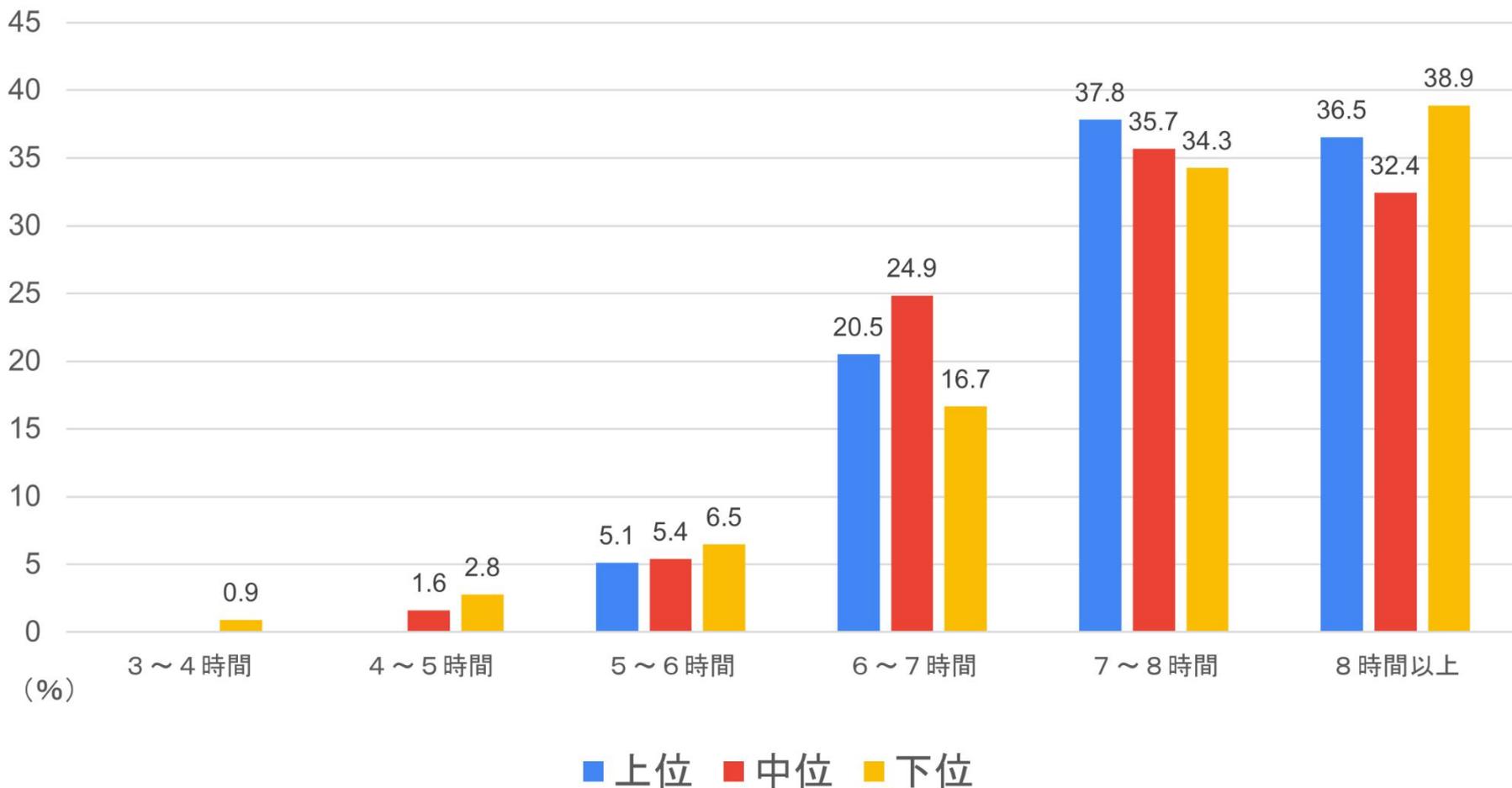
# 仮説1

睡眠時間が長くなるにつれて学力が高くなるのではないか

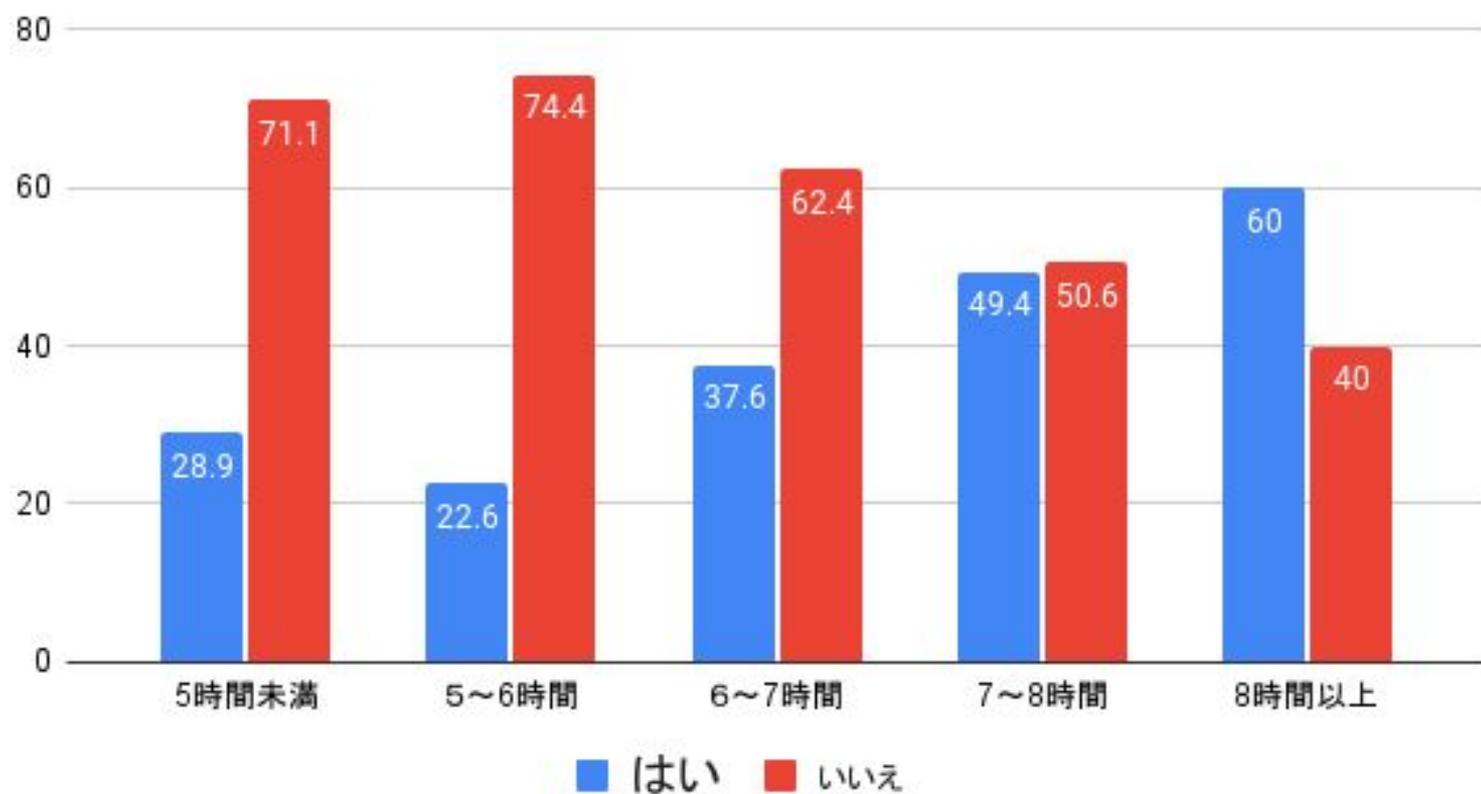
## 成績別 平日の睡眠時間（1～2年次）



## 成績別 休日の睡眠時間（1～2年次）

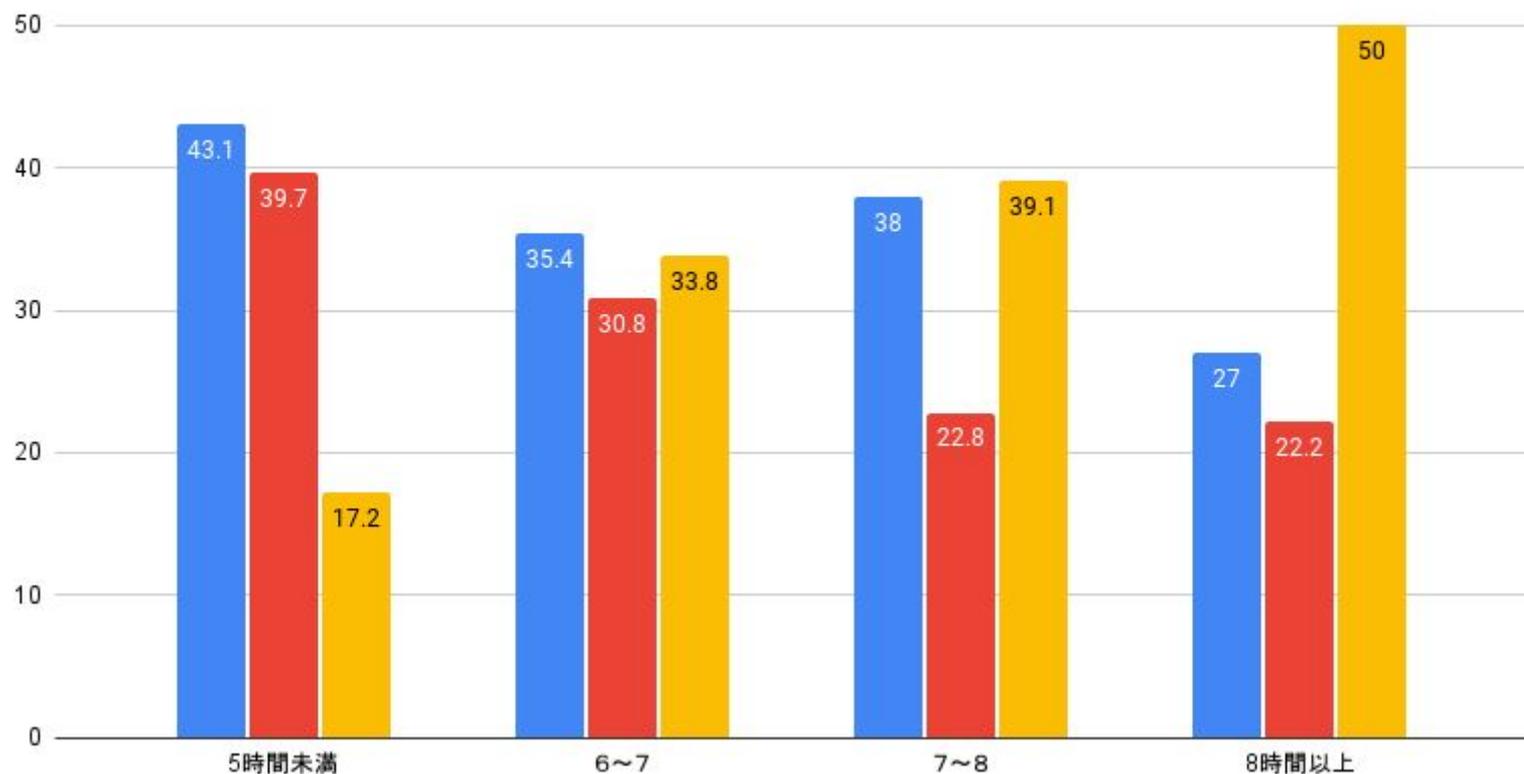


## 毎朝スッキリ起きられますか？平日睡眠時間別



# 睡眠不足が原因でイライラしたり、集中できなかったことがありますか？（睡眠時間別）

■ ある ■ 時々ある ■ ない



## 仮説1 睡眠時間が長くなるにつれて学力が高くなるのではないか

⇒グラフより、成績別の睡眠時間に大きな偏りはなく、睡眠時間が長いほど学力が高くなるとは言いきれない。このデータだけでは、睡眠時間が長い＝学力が高いという相関関係は明らかにできなかった。

ただ、

8時間以上睡眠を取ることが望ましいのではないか。

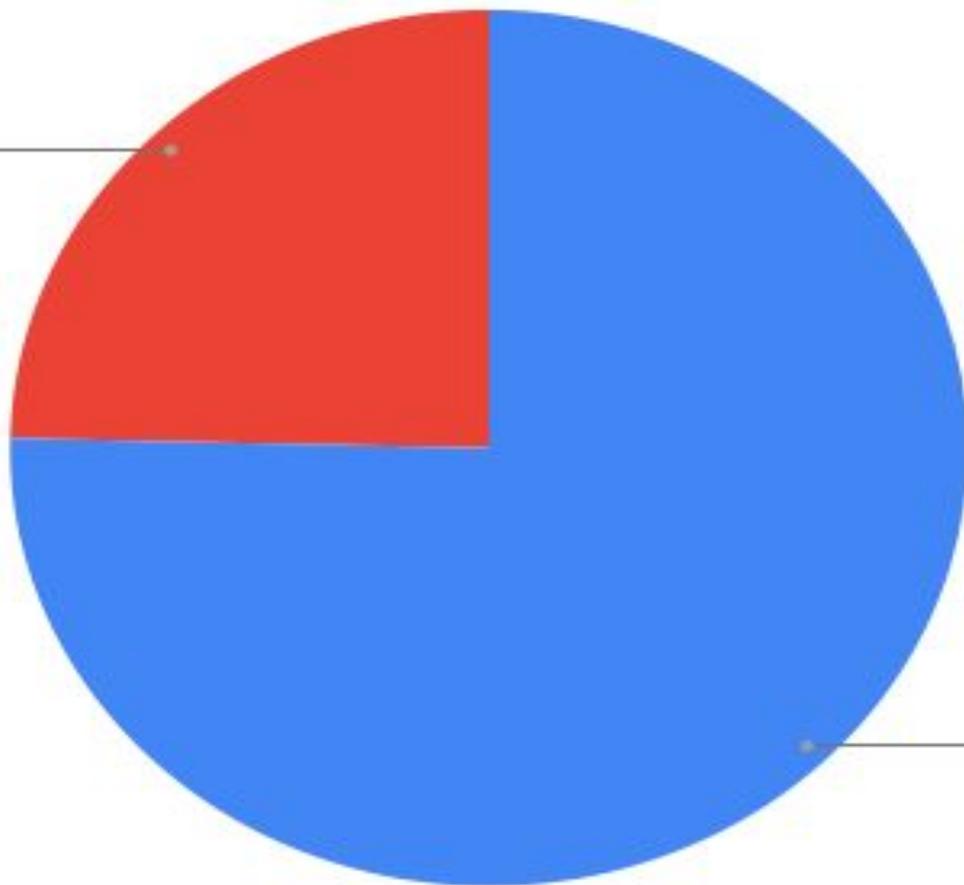
# 仮説2

朝型の人の方が夜型の人よりも学力が高いの  
ではないか

「あなたはいわゆる「夜型」ですか？「朝型」ですか？」1～3年

朝型

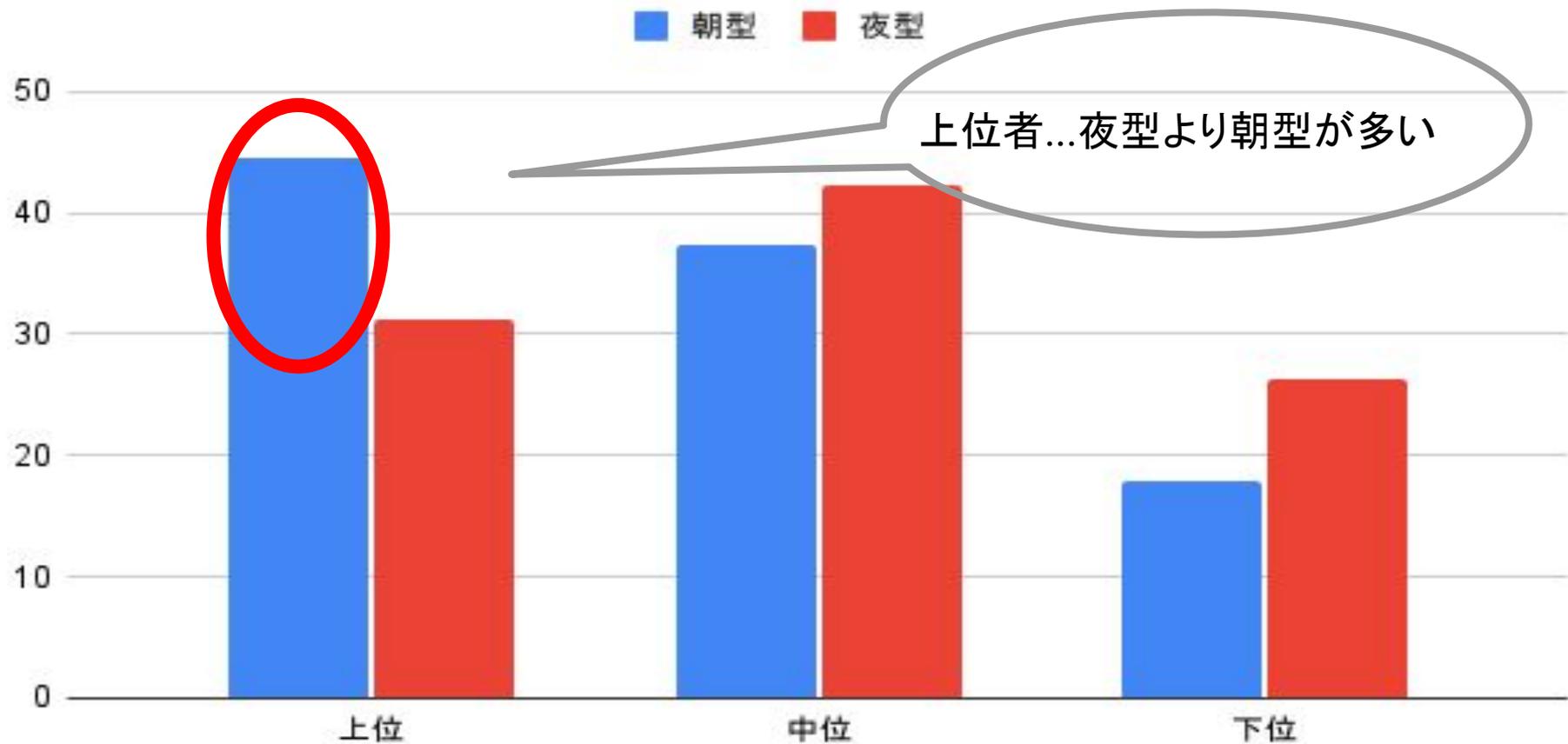
24.6%



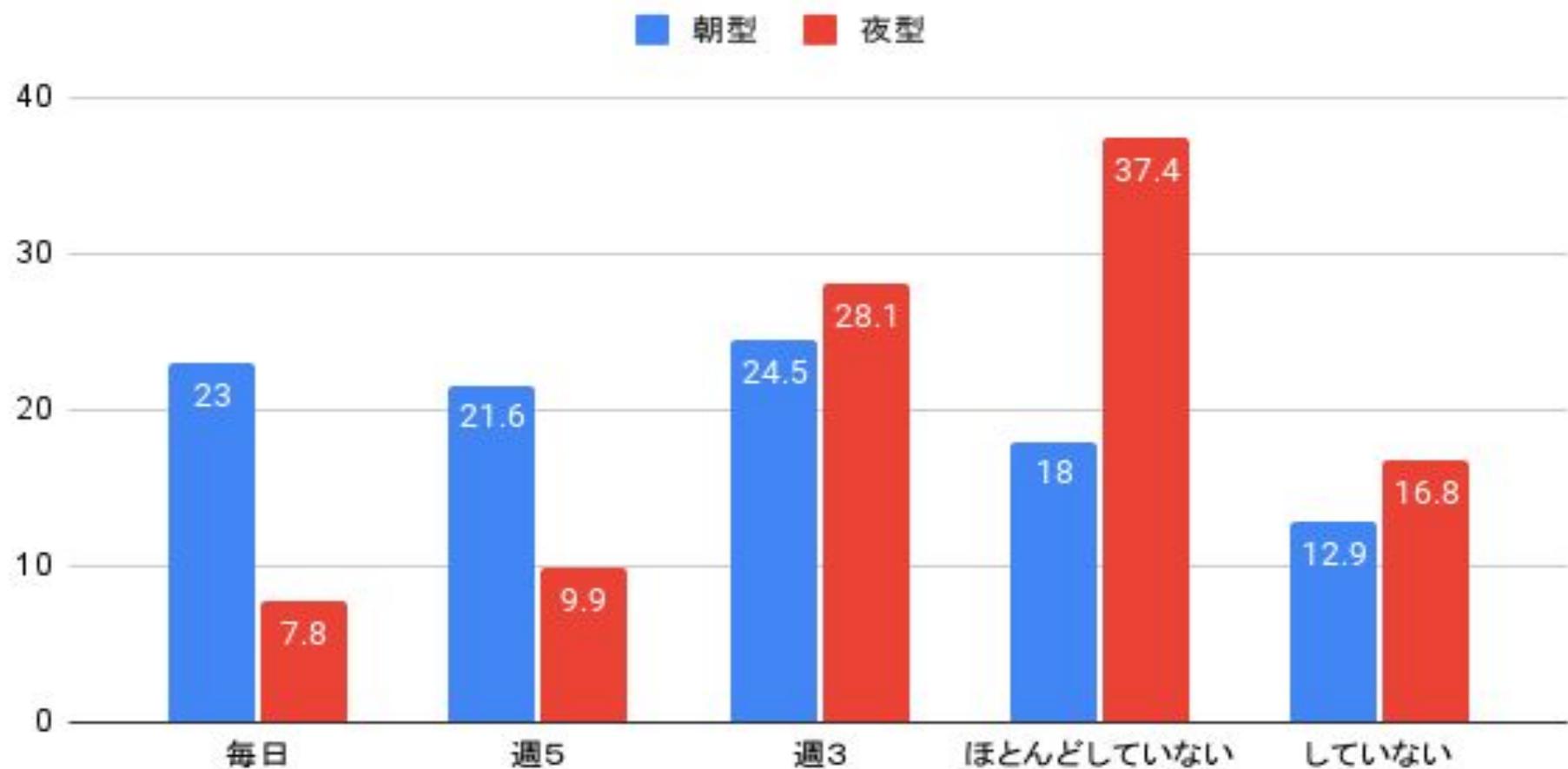
夜型

75.4%

# 成績別 学習スタイル



## 朝起きてからの学習日数頻度



## 仮説2 朝型の人の方が学力が高いのではないか

- ⇒ 朝型の人割合は成績上位者に最も多い。
- ・ 成績上位者の中の朝型の人割合が唯一夜型の人割合を上回っている。
- ・ 朝型の人7割が週3回以上朝に学習を行っている。

朝型の人には学習時間が確保しやすく、良い成績を取れているのではないかと？

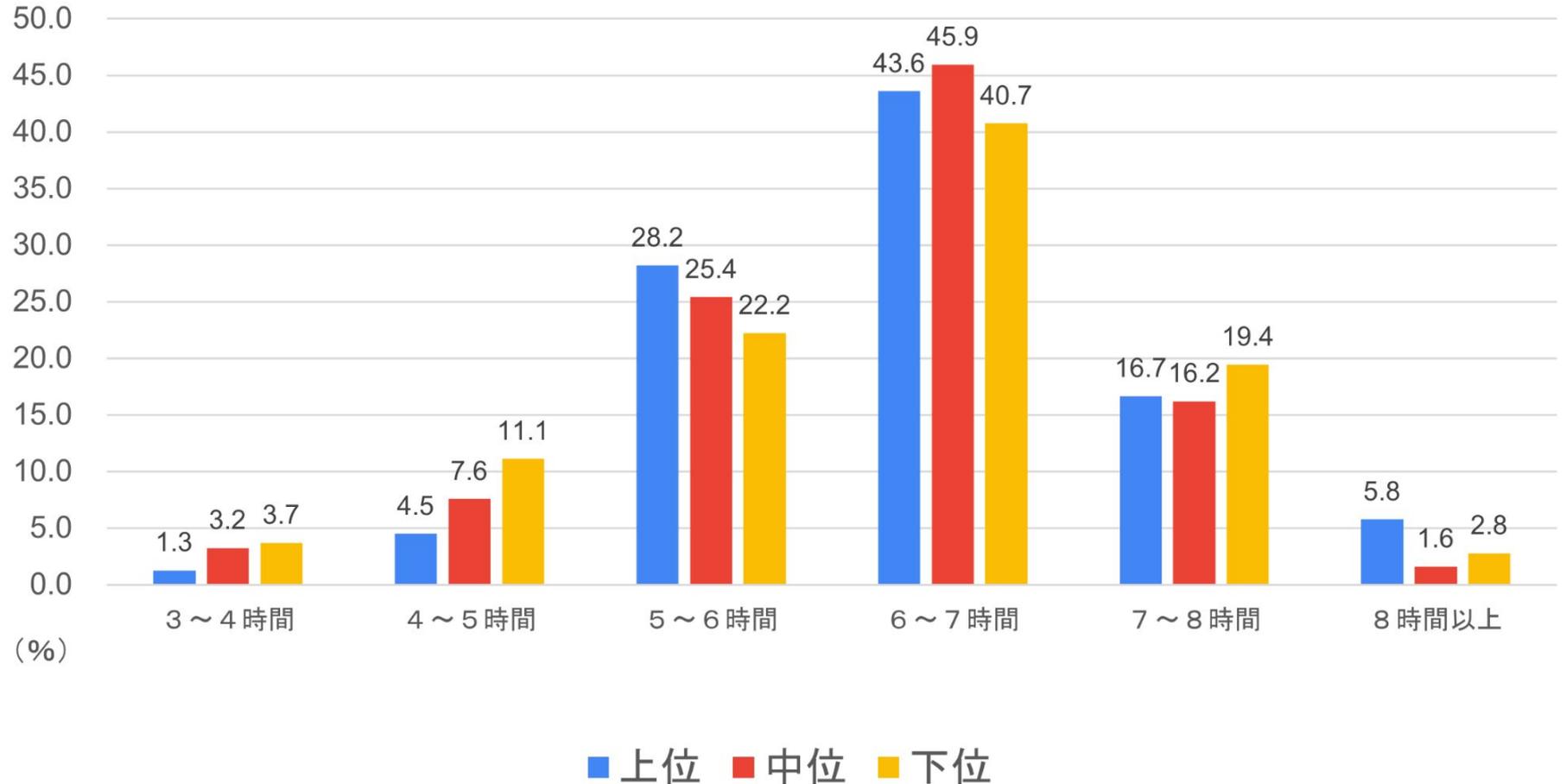
生活習慣が確立している人が最も成績がよいのではないか

「生活習慣の確立」とは...

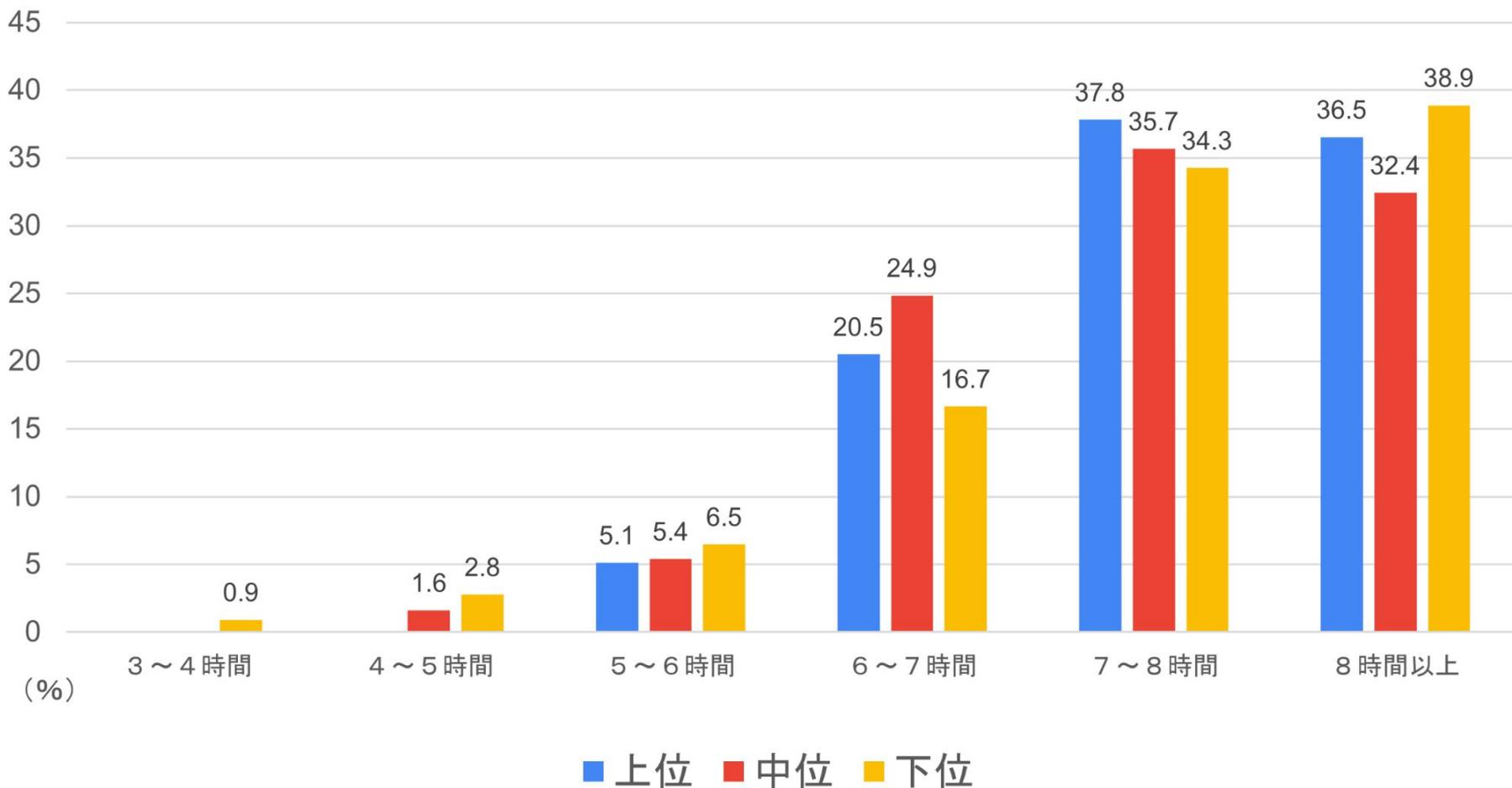
毎日の睡眠時間が決まっている、  
平日・休日ともに一定量学習している

ものとする。

## 成績別 平日の睡眠時間（1～2年次）

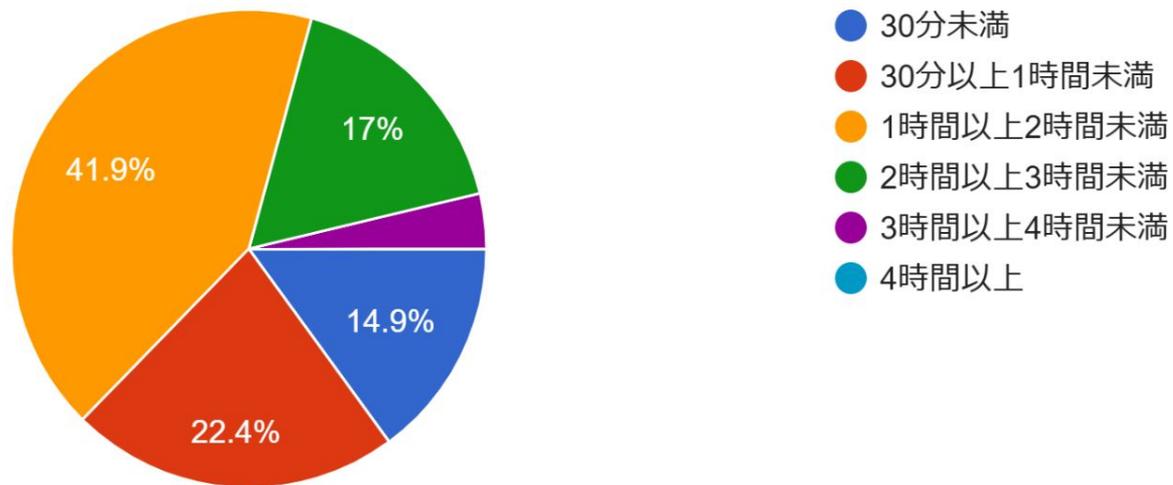


## 成績別 休日の睡眠時間（1～2年次）



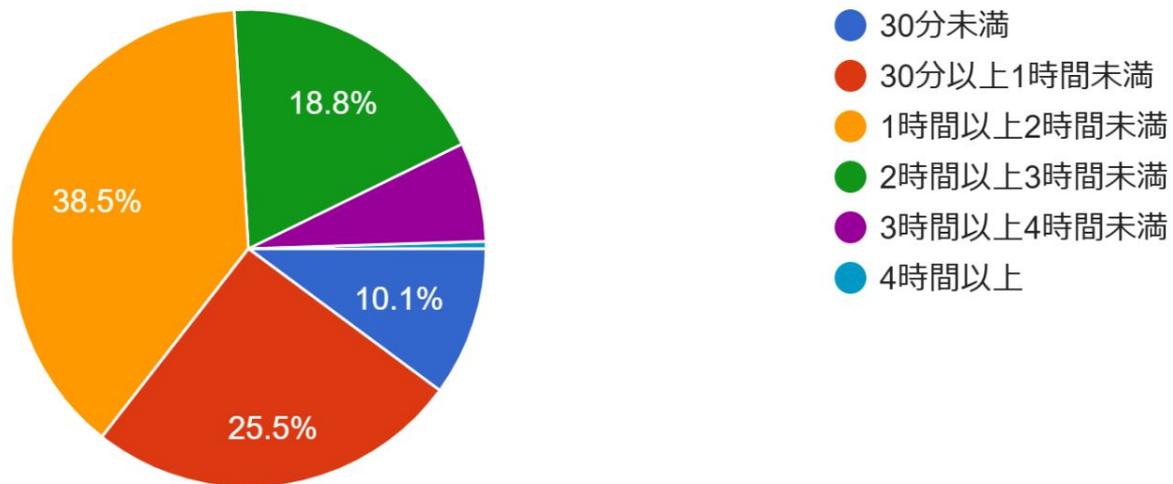
平日の平均学習時間を教えてください。(塾含む、授業以外、考査1週間前を除く)

11件の回答



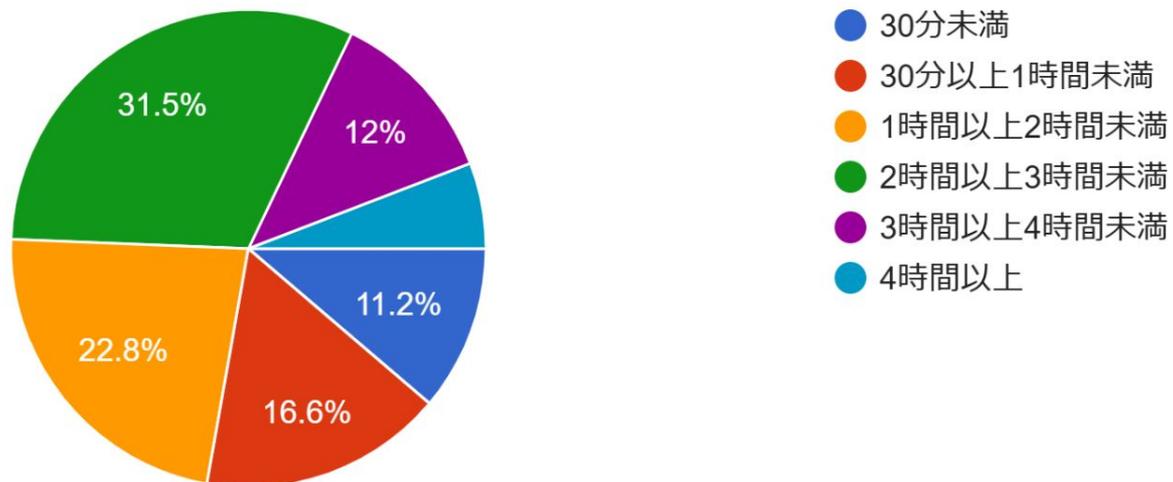
平日の平均学習時間を教えてください。(塾含む、授業以外、考査1週間前を除く)

208 件の回答



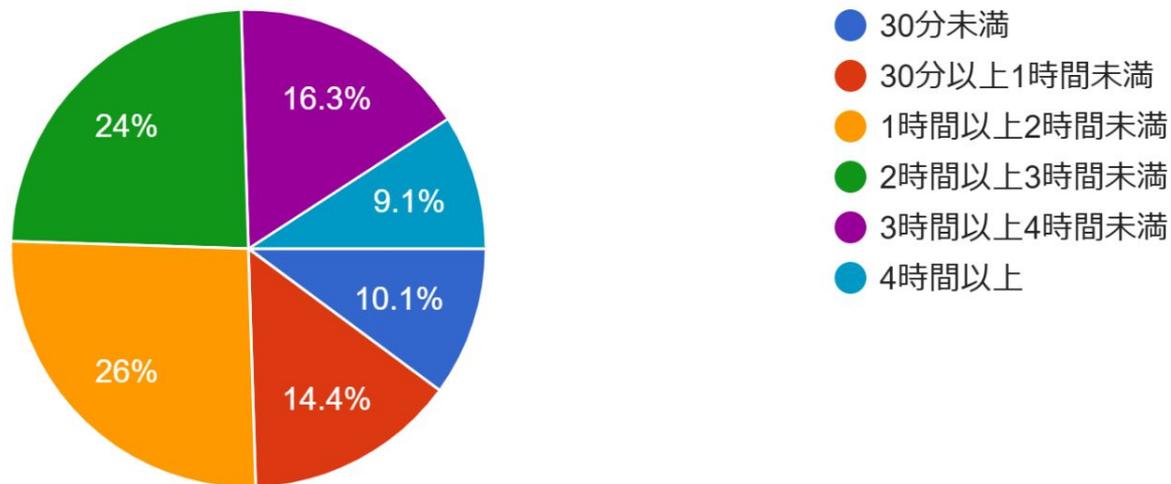
休日の学習時間を教えてください。(授業以外、 考査1週間前を除く)

241 件の回答



休日の学習時間を教えてください。(授業以外、 考査1週間前を除く)

208 件の回答



# 学習時間について

## ・平日

→1年次、約6割が1時間以上学習している。

2年次、約4割が2時間以上学習している。

## ・休日

→1年次、2年次とも

約半数が平均2時間以上の学習を行っている。



高北生は、学習習慣がついているといえるのではないか。

**仮説3 生活習慣が確立している (睡眠時間が毎日一定で学習習慣がある)人が最も成績がいいのではないか。**

**→成績上位者ほど平日と休日の睡眠時間の差が少なく、成績が低い人ほど、睡眠時間の差が大きい傾向にある。**

**(約7～8割の人が睡眠時間が確立していると答えたが、平日と休日の間での睡眠時間の差は全体的に大きい)**

**→睡眠時間を十分確保し、朝型で、生活習慣が一定の人が、成績が最もよくなる可能性があるのではないか。**

## これらの分析からの考察

学力を向上するには・・・

1. **睡眠時間を8時間以上** 毎日しっかり取る必要があるのではないか
2. **朝型** にすることで、より学習に集中できるようになるのではないか
3. **睡眠時間を一定に保つ** ことが大切なのではないか

2班

**考察の科学的根拠**

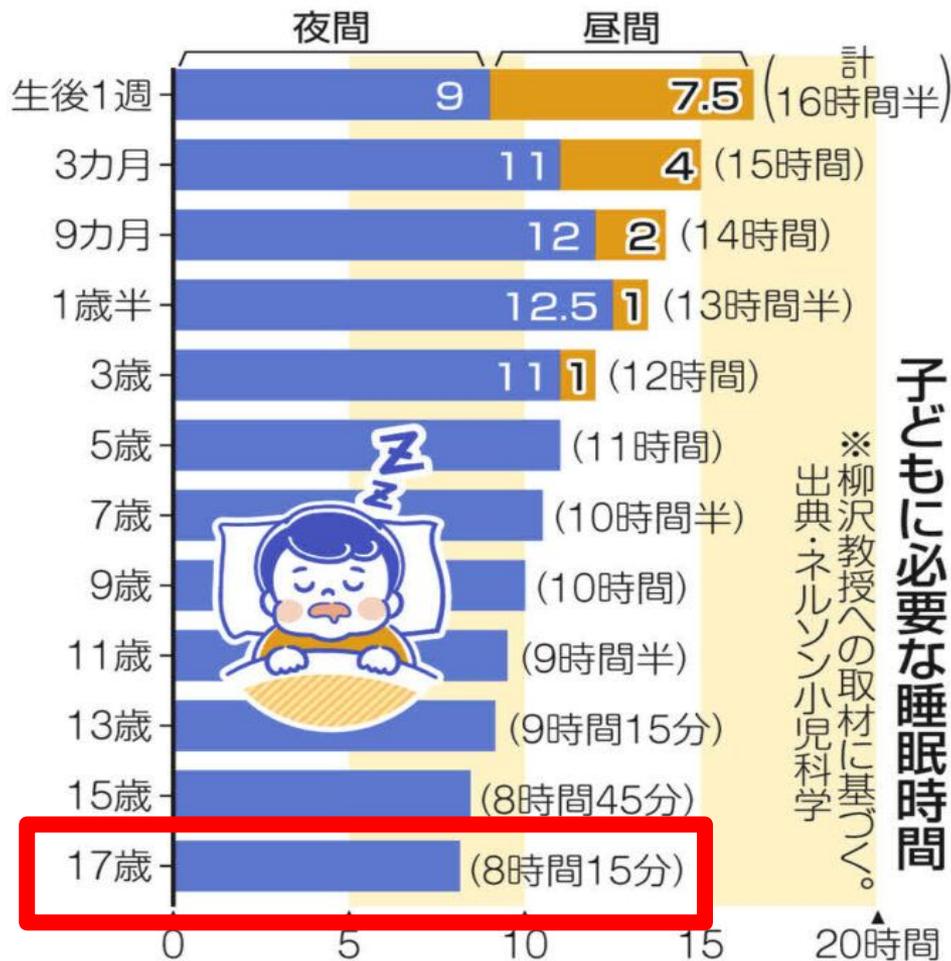
# 考察1

学力を高めるには睡眠時間を8時間以上とる必要があるのではないか

高校生に必要な睡眠時間は？

**高校生(17歳)  
8時間15分**

・発達段階が進むにつれて  
睡眠習慣も変わる



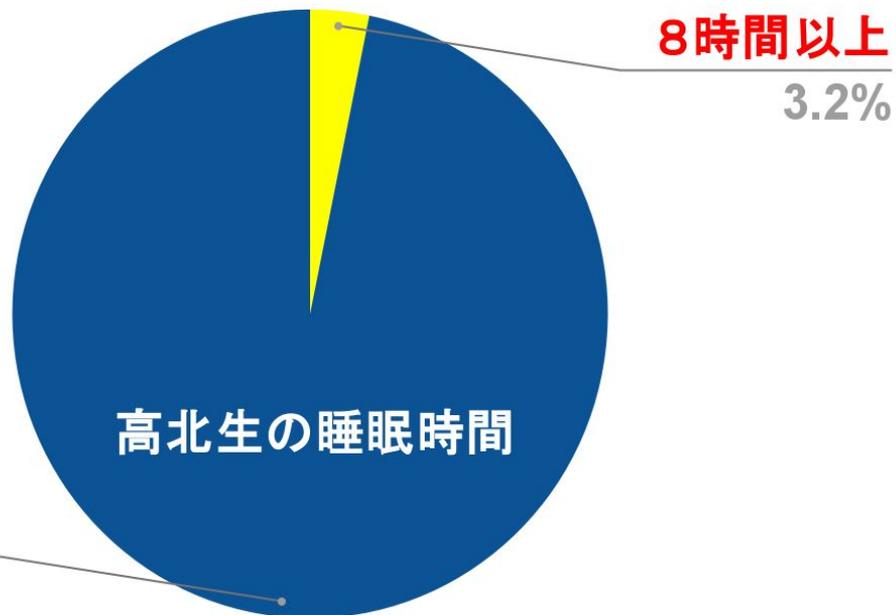
では、高北生はどうか？

推奨されている  
8時間以上寝ている人は  
**3%程度**



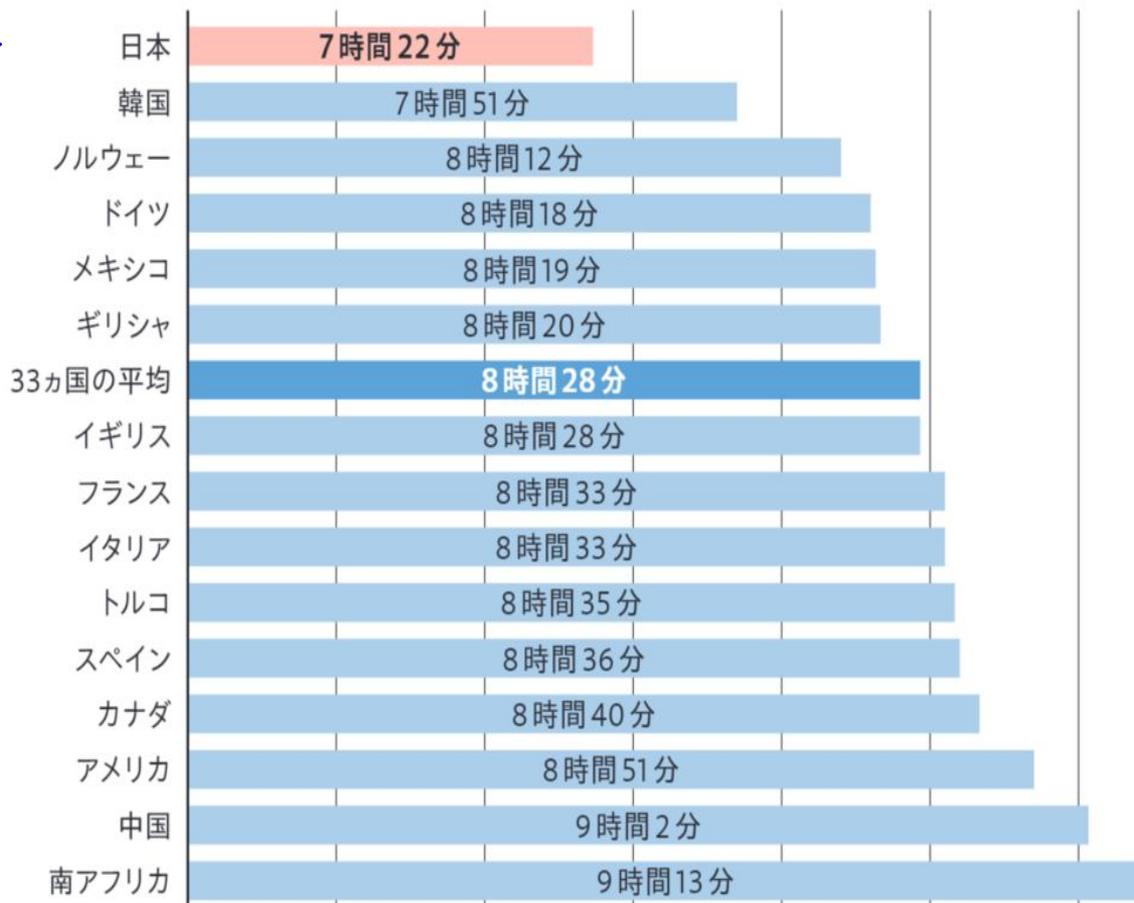
睡眠が足りていない

**8時間未満**  
96.8%



## 世界33カ国の国民の平均睡眠時間

日本(7時間22分)→



厚生労働省 e-健康づくりネットより

世界33カ国の  
平均(8時間28分)→

# 睡眠の重要性

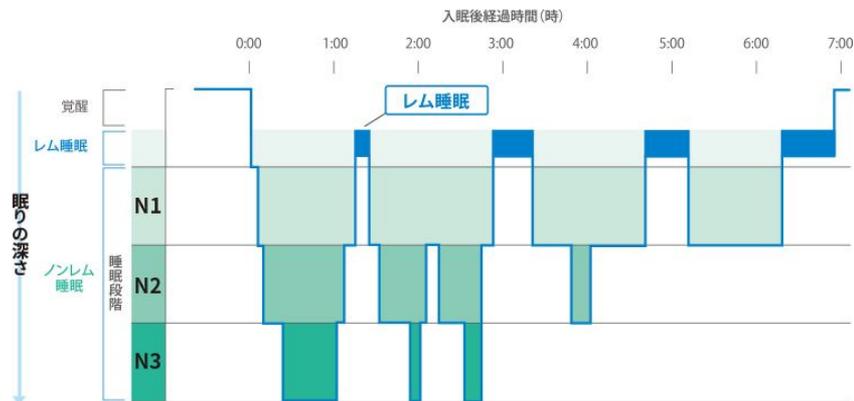
- **記憶の定着**

レム睡眠→記憶の形成

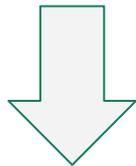
ノンレム睡眠→記憶の固定化

- **脳の疲労回復**

日中の活動の効率を上げる



**考察1 睡眠時間を8時間以上取る必要があるのではないか**



**適切な睡眠時間を確保することで  
学習効率を高め、学力向上を促す**

## 考察2

朝型にすることで、より学習に集中できるようになるのではないか

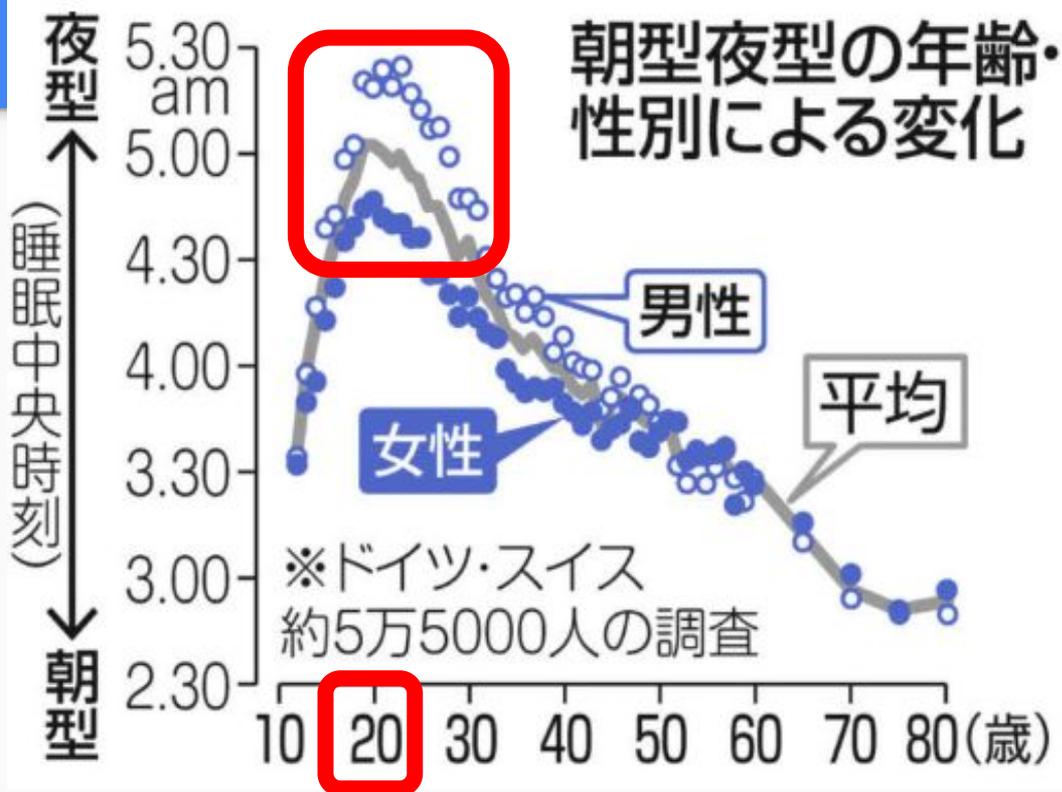
# 睡眠中央時刻とは・・・

自由に眠った時間の真ん中の時刻を言う。

例) 夜12時から朝6時まで寝た場合、夜中の3時が睡眠中央時刻



# 高校生が夜に目が冴えるのは

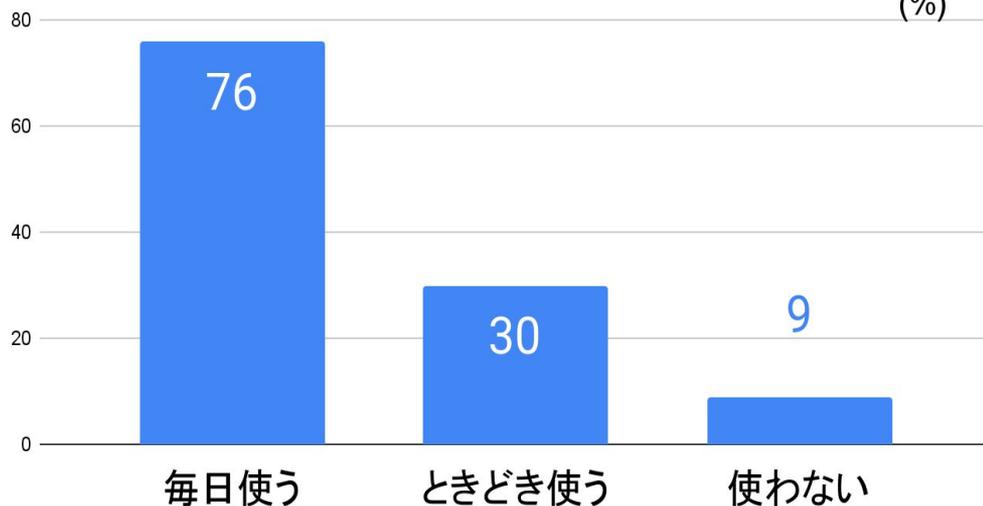


- ・思春期には朝型から夜型 になる
- ・小学生は比較的朝型
- ・高校生くらいから夜型に2時間くらいシフト
- ・20歳頃が最も夜型

# 他に睡眠中央時刻が遅くなる原因は？

寝る前(就寝前1時間以内)にTVやSNSなどのメディアを使いますか？

(%)



- TVやSNSを使っている人が多い。
- 寝る前にブルーライトを浴びると目が冴える

R6 高北アンケートより

# 夜型の人はどうすればよいのか

実は、朝型・夜型は遺伝子レベルで決まっているが...

朝、目から入る光でリセットされる体内時計を今以上に遅らせない

⇒ 朝起きたらカーテンを開ける（強い光を目に入れる）

夜は部屋を少し暗めにする

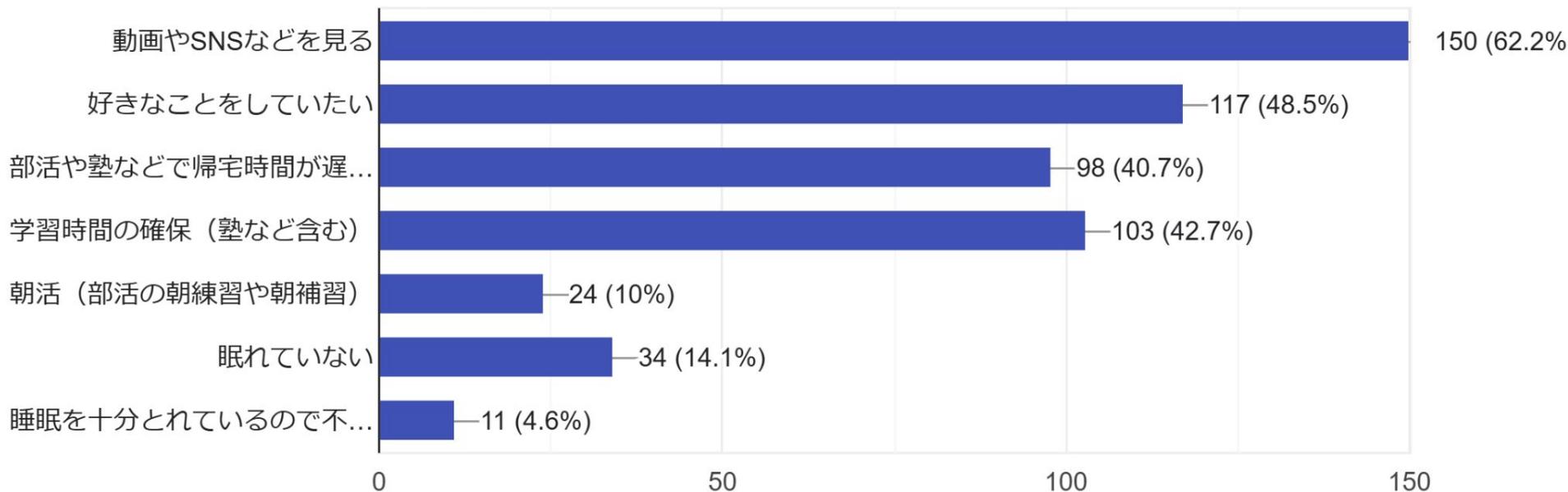
朝食を取る

## 考察3

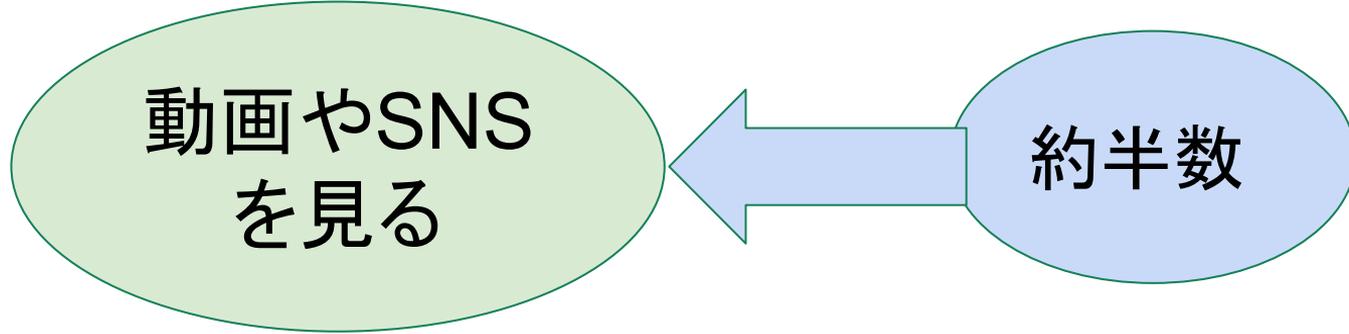
学力を高めるには、睡眠時間を一定に保つことが大切なのではないか

## 睡眠不足の原因は何ですか？

241 件の回答



## 高北のデータ全学年 (睡眠不足の原因)



寝る前のSNSはなぜ良くないか



脳の覚醒



よい睡眠がとれない

# 平日と休日の睡眠時間の差と成績

小学校高学年から高校生の  
学業成績と睡眠時間の関係(平日)



小学校高学年から高校生の  
学業成績と睡眠時間の関係(休日)



平日と休日の睡眠時間の差は、成績上位層ほど小さい

ベネッセ教育総合研究所

# 社会的時差ボケ＝生活リズムのズレ

→週末は夜ふかししがち、**平日の睡眠不足を休日の寝溜めで補うのは困難**

週末の時差ボケ「社会的時差ボケ」  
と睡眠負債のイメージ図

● 睡眠時間 ○ 平日の睡眠不足(負債) ● 就寝から起床までの中間時刻

日々の睡眠時刻 0 3 6 9 (時)



高校生の  
2人に1人  
は毎週末1  
時間の時差  
ボケを経験

学業成績が下位層は  
上位に比べて週末の  
時差ボケが大きい

(成績と時差ボケ)

1.4

1.2

1.2

下位層 中位層 上位層  
高校生

**週末に夜ふかしせず、平日と同じ時刻に寝起きする習慣が大事**

# 3班

## 自由記述について

自由記述で多く見られた疑問や悩み  
について答えます

## 【悩み1】

睡眠不足によって授業中寝てしまったり、  
我慢すると目眩や吐き気が起きたりする

## 【悩み2】

質の良い睡眠の取り方が知りたい



# 睡眠負債(すいみんふさい)

…毎日の睡眠不足が積み重なり、心身に支障をきたしている状態

睡眠負債＝借金



借金と同じで  
返す必要が  
ある



じゃあ  
どうやって  
治す？

**平日と休日の睡眠時間を同じにする**



**就寝時間を普段より 30分早める**



**その睡眠を5日～1週間続けてみる**



**体の調子がよければ、さらに30分睡眠を早める**

質の良い睡眠を取るためには



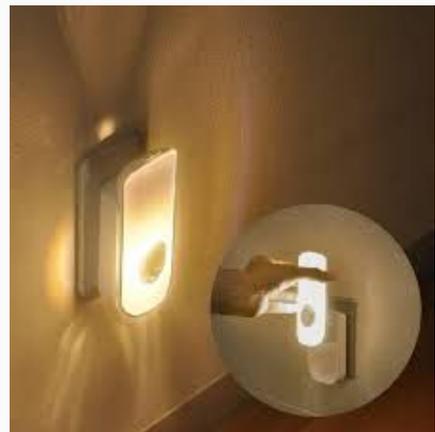
まずは身の回りの  
環境作りから

# 1.光

寝室の真っ暗はよくない

⇒不安が高まり、緊張して眠れないことも

⇒フットライトや常夜灯



# 2.音

部屋が静か過ぎる

⇒不安になって寝付きにくくなることも

⇒歌詞のない心地よい演奏だけの音楽



# 3.温度・湿度

〈温度〉 ⇨【夏】25～27°C

⇨【冬】18～22°C

〈湿度〉 ⇨ 50～60%



# 4.匂い

嗅覚と脳は結びついている

交感神経 ⇨ 副交感神経



良い匂い(アロマ)

〈リラックス系〉就寝前

ラベンダー、カモミール など



# 5. 寝室

「**ベッド＝寝る場所**」と脳に覚えてもらう

⇒ ベッドで電話や動画を見ない

眠れない時

⇒ 寝床から離れ、リラックスする

焦ると、脳が「**ベッド＝苦しい場所**」

と認識し、余計寝付けない

質のよい眠りのために

**保健委員が実際に行っている取り組み**

**就寝前スマホを枕元に置かず、歩いて届く場所に置く**

⇒アラームが鳴ったら立って取りに行かなければならない状態を作ること、少しでも目を覚ます

⇒ベッドの中で SNSチェックもしなくなる

# 耳のマッサージ

- ①耳をホットタオルや指の熱で温める
- ②耳たぶ全体を親指と人差し指でほぐす  
(親指を耳の根本にあてると良い)
- ③耳の真ん中を揉む
- ④耳の上を揉んでマッサージ終わり



# 試して自分に合った方法 を知ろう



# 【アンケートで多かった質問】

Q1 短時間で質の良い睡眠はとれるか

Q2 授業中の居眠りを防ぐには

**Q1 短時間で質の良い睡眠はとれるか？**

**A とれない**

**睡眠で一番大切なのは圧倒的に量**

⇒一番深い睡眠に入るのは、眠り始めてからの 3時間。この時間帯に成長ホルモンが分泌される。

# Q2 授業中の居眠りを防ぐには

## A 授業中の眠気を覚ます方法

1. 軽く身体を動かす
2. 目薬をさす
3. ツボを押す
4. 板書に集中する
5. 深呼吸する
6. 体温調節する(上着の脱ぎ着)
7. 積極的に発言する
8. 休み時間に顔を洗う

# なぜ、動物は眠らなくてはならないのか？

実はよくわかっていない

## 健康・学力向上のため、睡眠をしっかりと取ろう！



## 出典

「最強に面白い睡眠」(Newton)

「睡眠の超基本」(朝日新聞出版)

「老化は治療できるか」(文春新書)

クローズアップ現代(NHK)

ベネッセ教育総合研究所

読売新聞

厚生労働省

OECD

**ご清聴ありがとうございました**