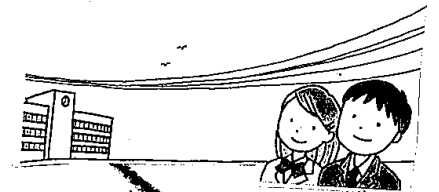


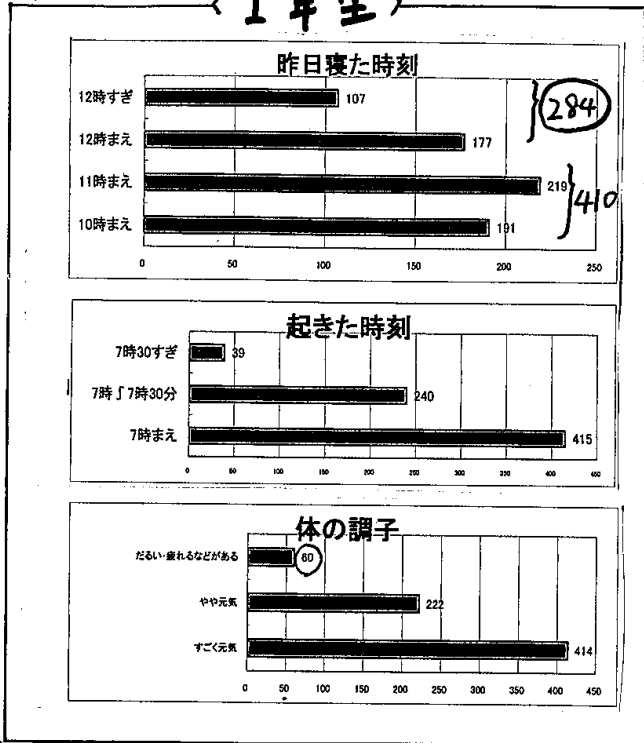
ほけんだより

平成25年3月6日
北区立王子様中学校

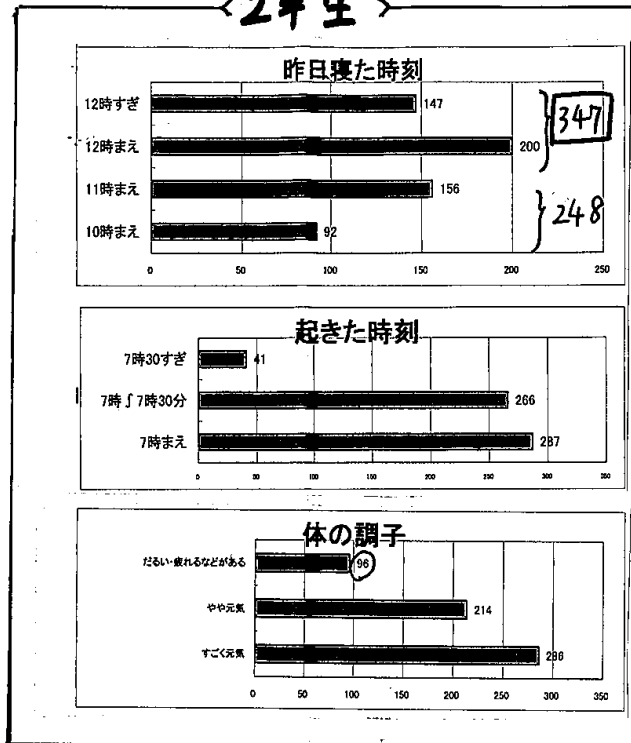


「みつめよう生活カード」の集計からわかったことは...

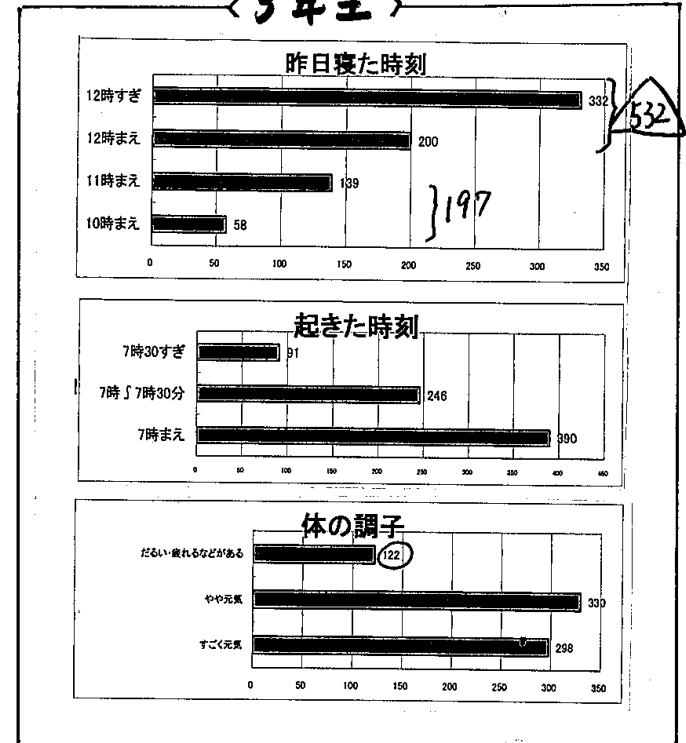
＜1年生＞



＜2年生＞



＜3年生＞



1年生→2年生→3年生になるに従って、11時までに寝た人が **284** → **347** → **532** と増えています。「体の調子」に目をうつしてみると、「だるい・疲れる」人が学年上がるごとに増えています。寝た時刻と体の調子には関係があるようです。日本精神衛生会発行の冊子にも、

○早寝に十分に睡眠時間をとる人は、規則正しい生活を送り、時間をしっかりと自己管理できる。やる気にも満ち、心身の疲れもあまり感じないという調査結果があります。逆に...

●寝た時刻が遅く、睡眠時間が短かくなれば、どちらかと言えば、規則正しい生活を送り、時間で管理することが苦手な人が多いです。また、この人は疲れを感じやすく、やる気が欠ける傾向にあるようです。

さて、あなたはどちらの生活を日頃送っていますか？

「寝る時刻なんて、いそいそ」わけではなく、早く寝るようにはしよと生活全般に悪い影響が起ります。

早..時刻に寝る→時間で自己管理することができ→規則正しい生活を送る→自分に対する自信を持ち、やる気にも満ち、心身の疲れもあまり感じない → 自分自身に肯定的な展望をもち、ことができる。といういい流れを送ってもらいたい。

(参考文献：子どもの時間意識 23 中央大学学芸部教授 釘坂 克先生)