

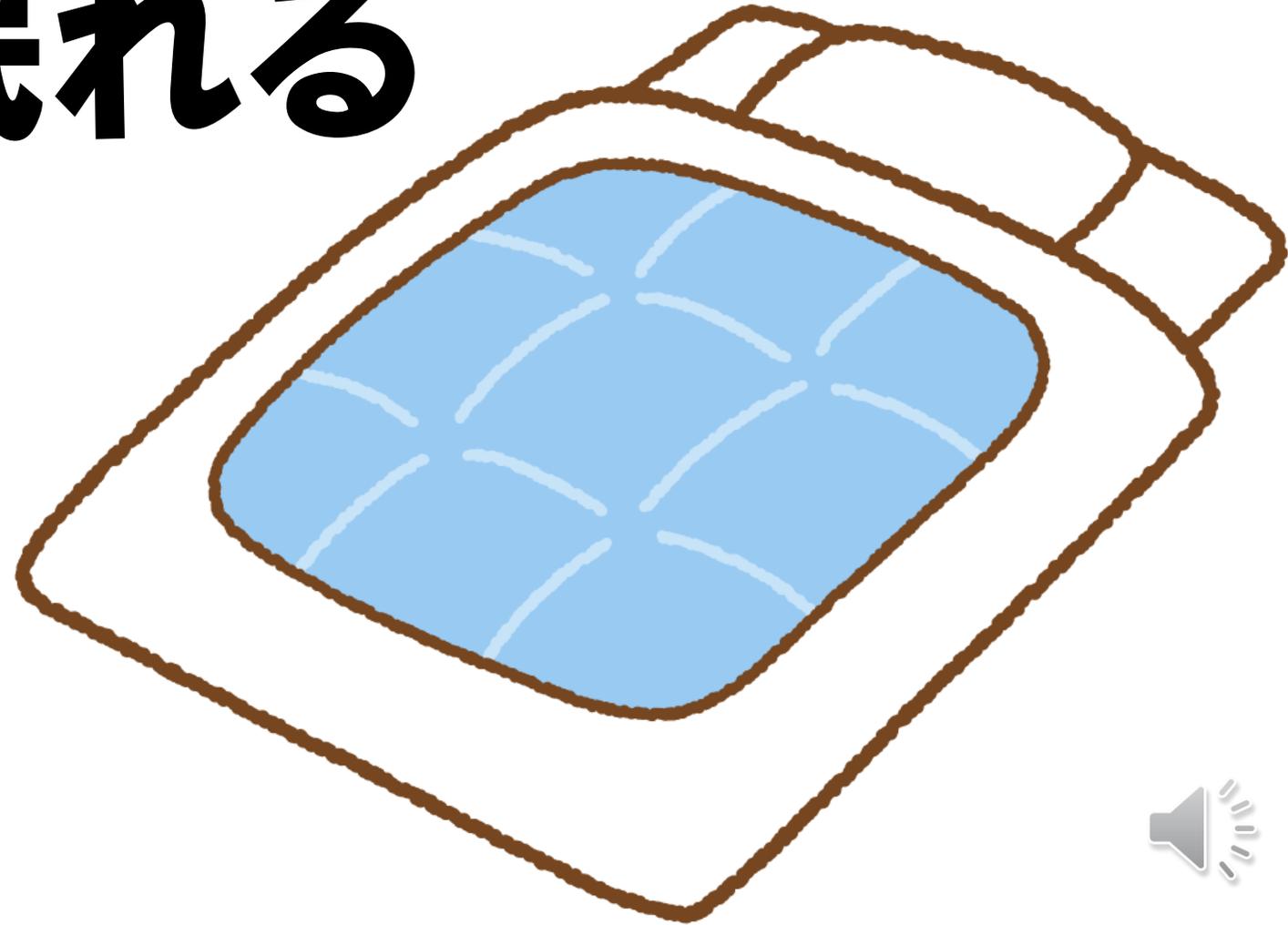
さいたま市立川通中学校  
学校保健委員会

スマホと上手に付き合って  
良い睡眠を身に付けよう

# 「質の良い睡眠」とは？



布団に入ったら、  
すぐに眠れる

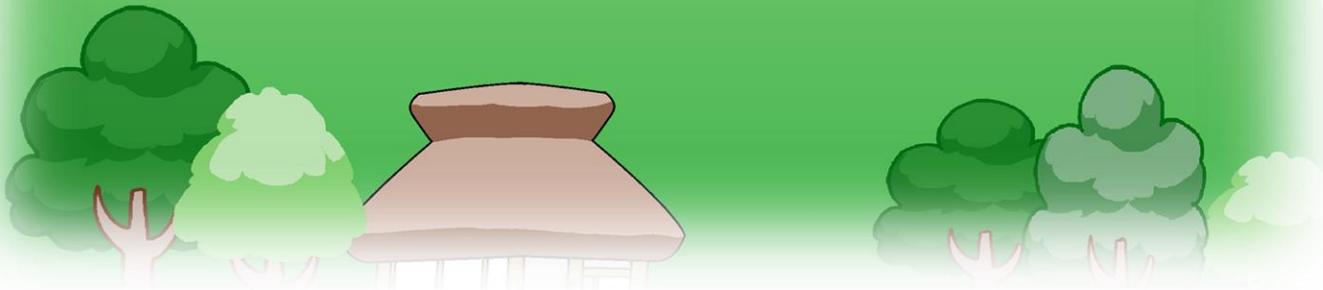


いちど眠ったら、  
途中で起きることは  
ほとんどない





朝、いつも  
だいたい同じ時間に  
自然に目が覚める



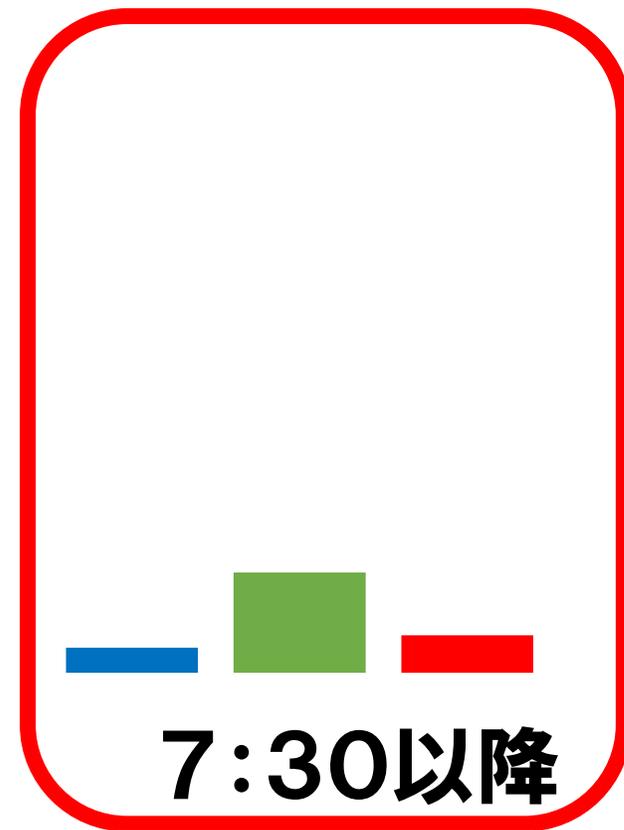
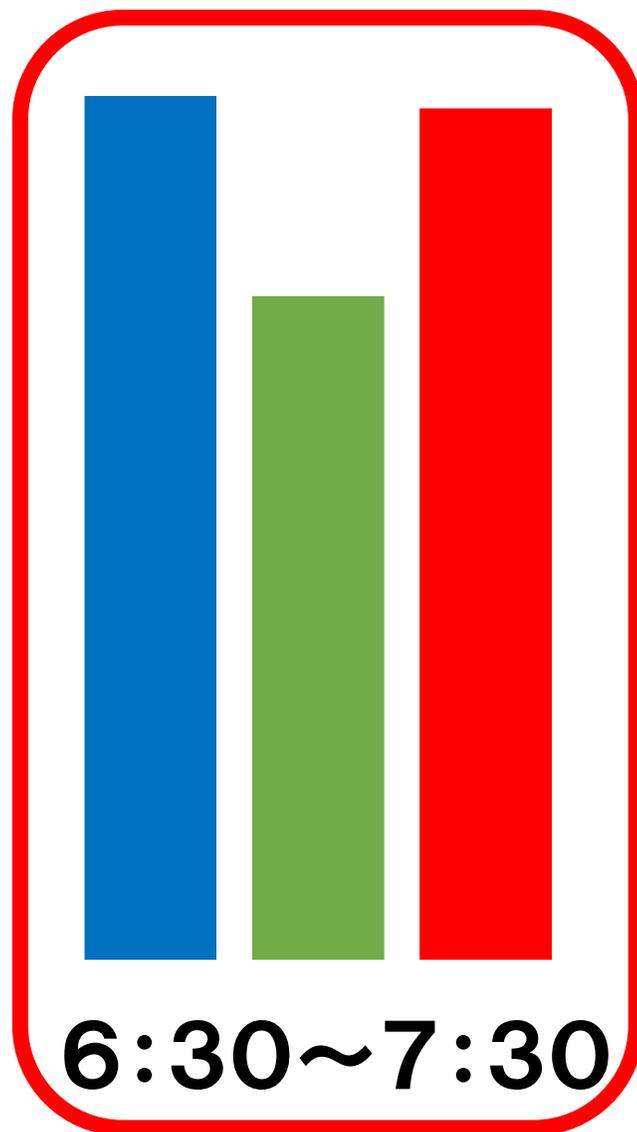
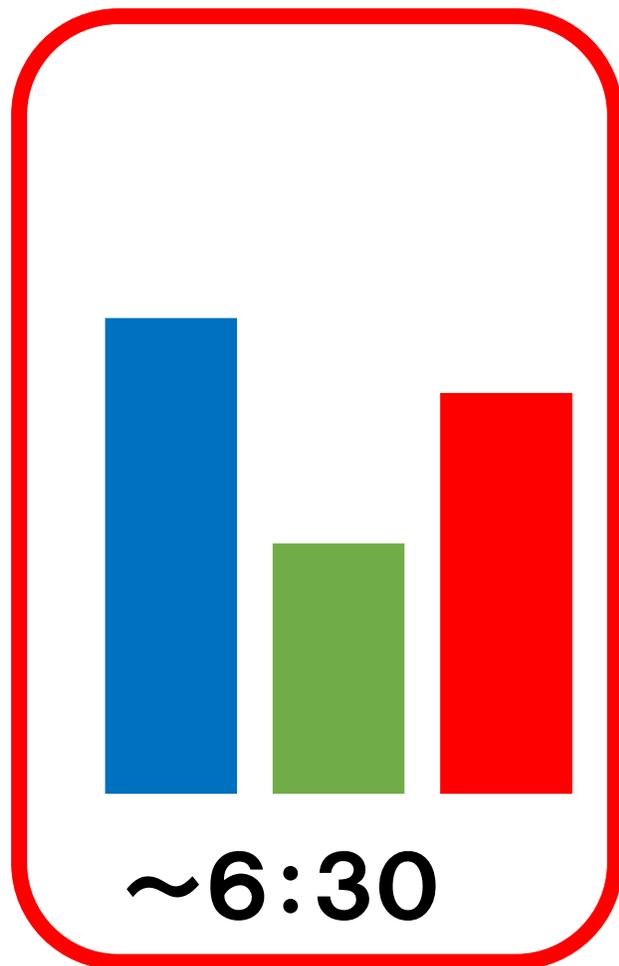
目が覚めた時には  
スツキリと  
前の日の疲れが  
取れている



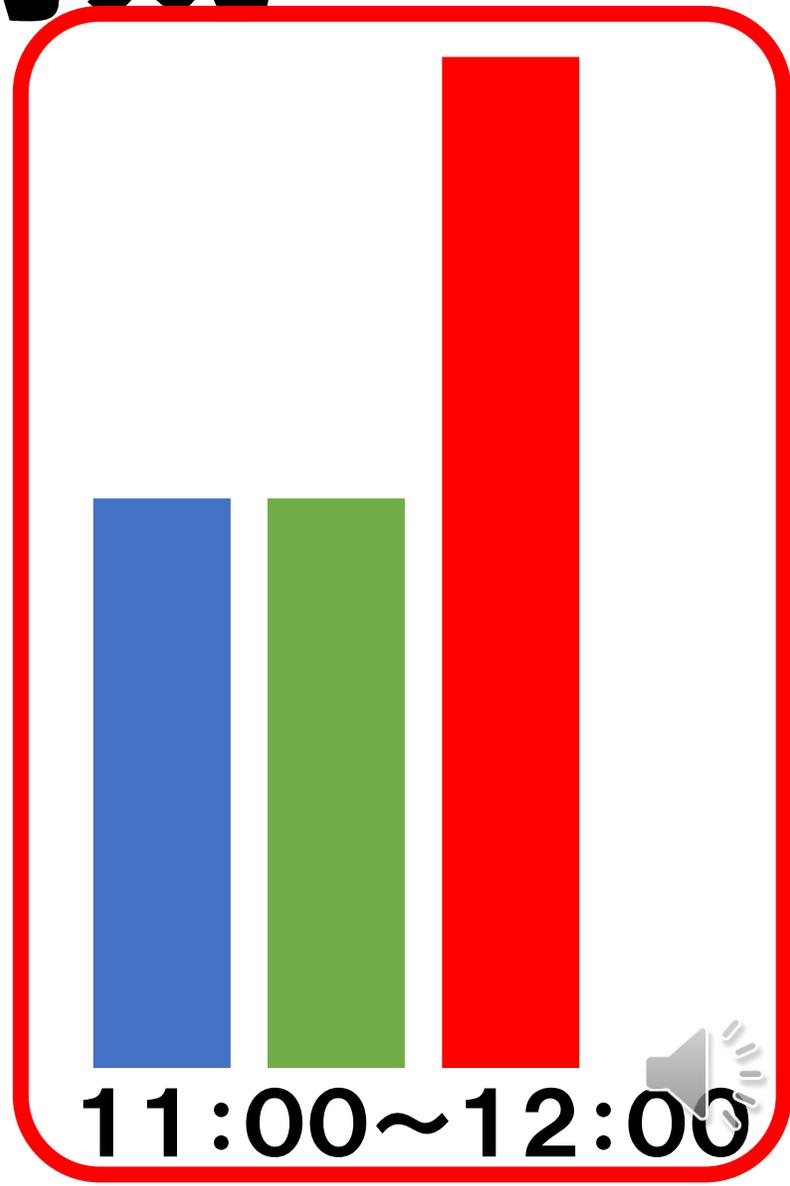
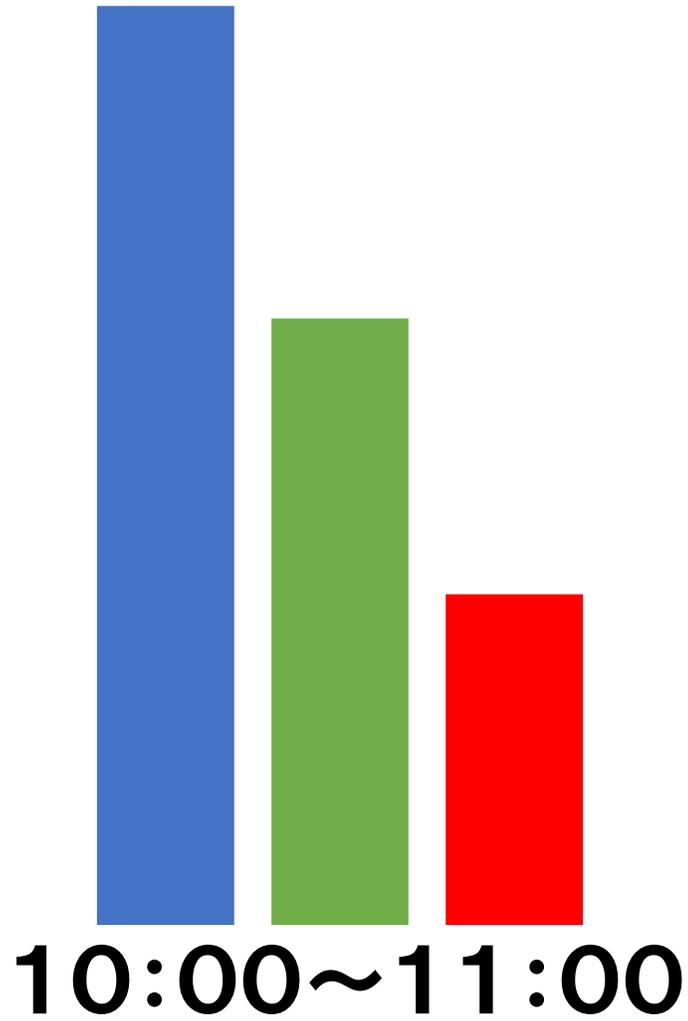
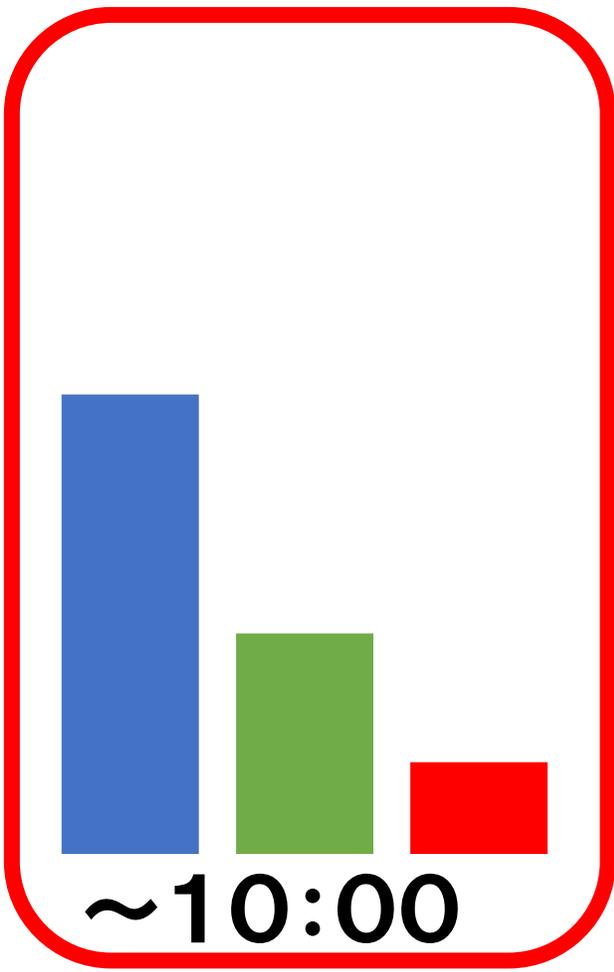
# 川通中学校の生徒の 生活について 見てみよう



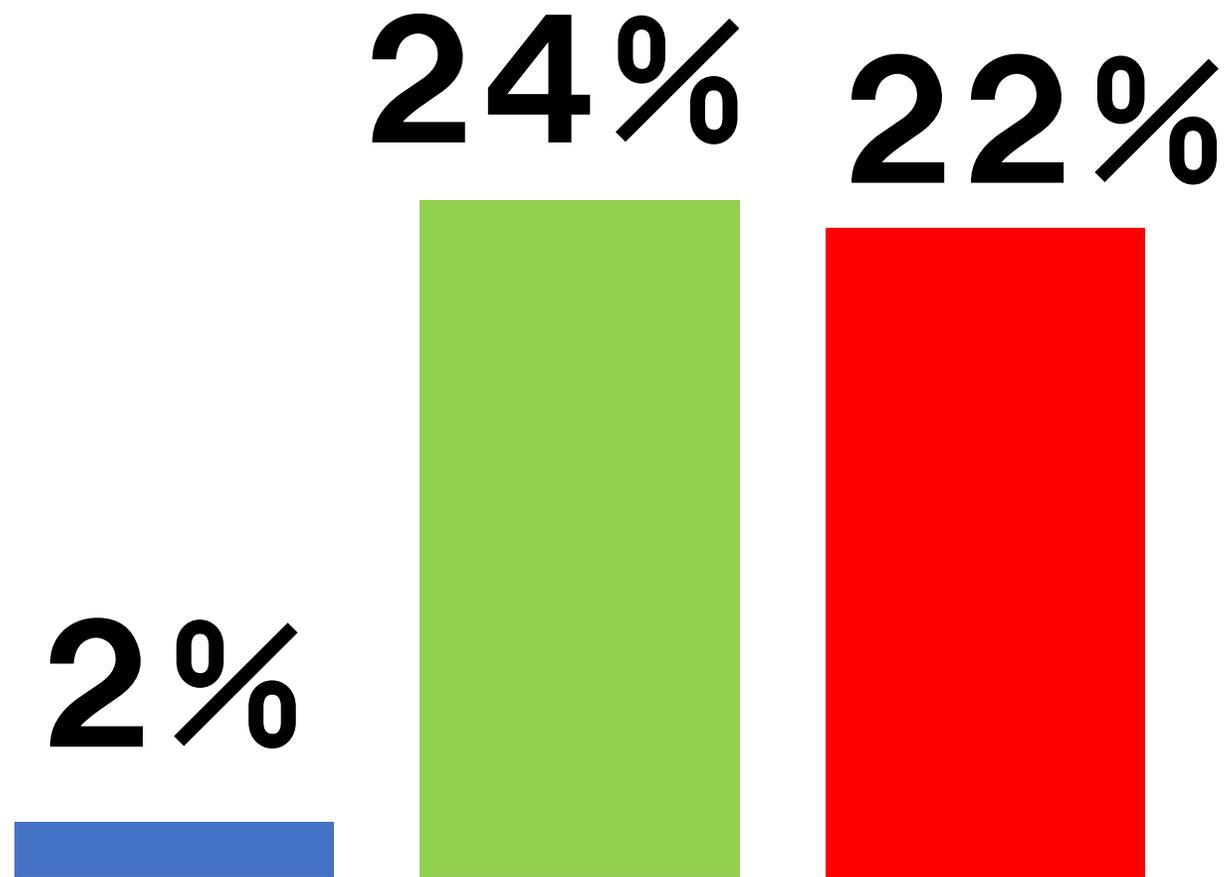
# 学年別 起床時刻



# 学年別 就寝時刻



# 12時以降に就寝している人の割合





**8時間～10時間**



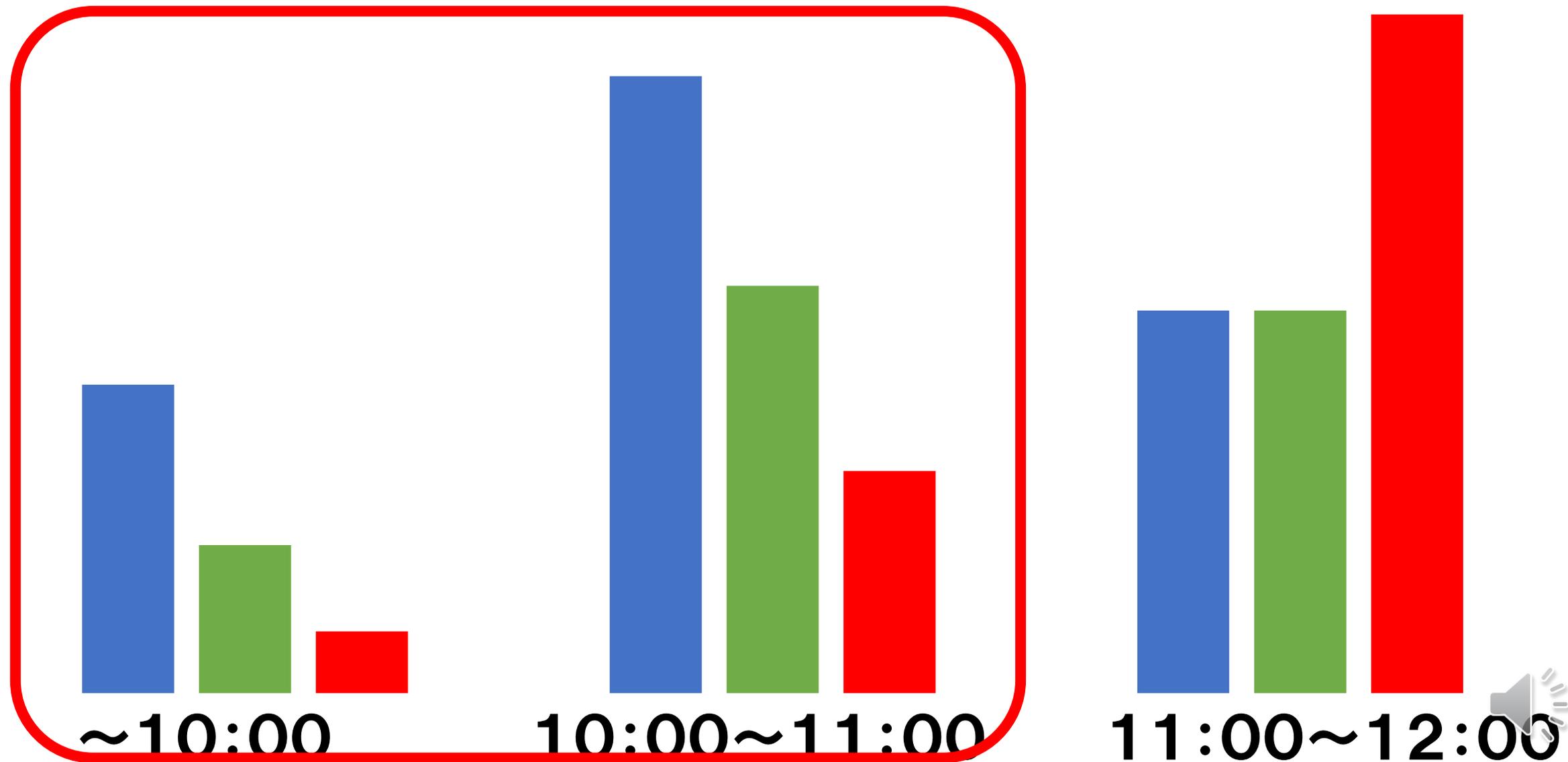
**睡眠は  
記憶力を  
高めてくれる**



昼間、学習したことは  
寝ているあいだに  
脳に定着する



# 学年別 就寝時刻

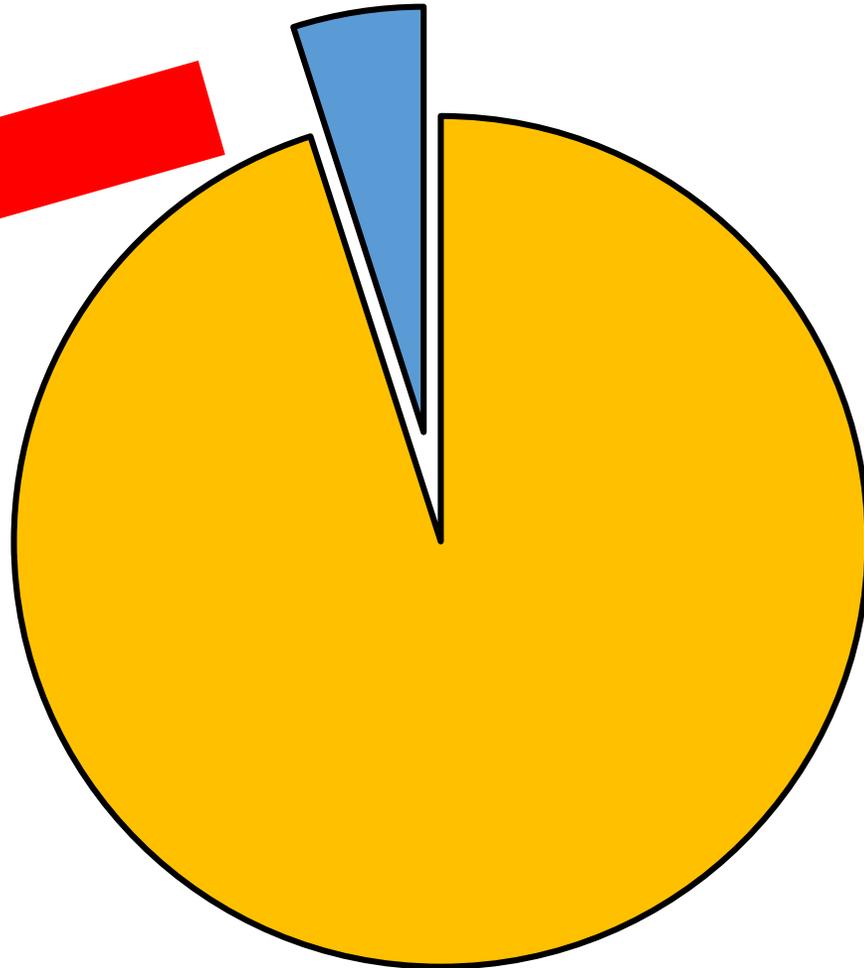


# 生活リズムを乱す原因のひとつ？



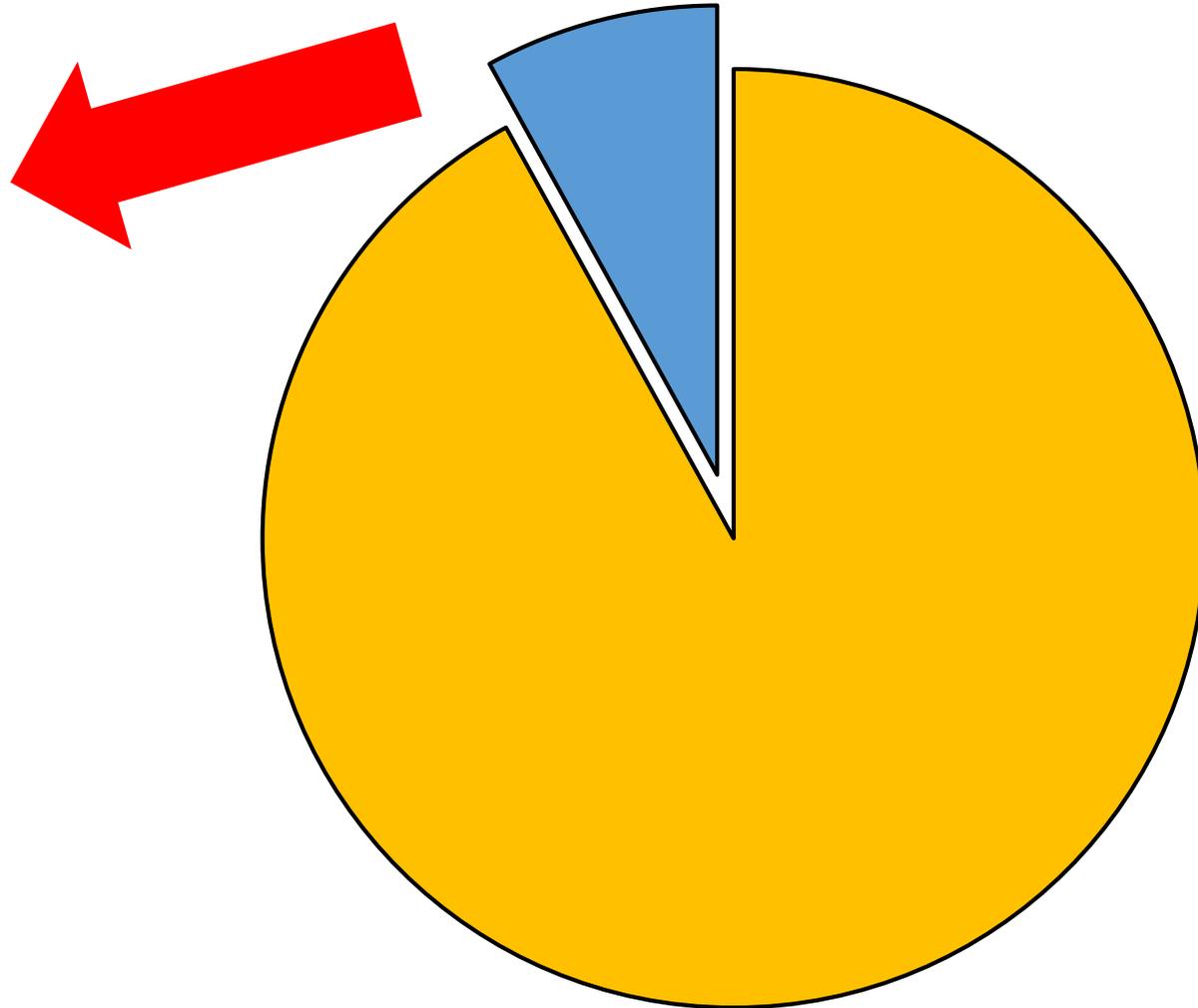
# 平日 学校にいる時以外、 ずっとスマホを使用している人

8人



# 休日 一日中スマホを使用している人

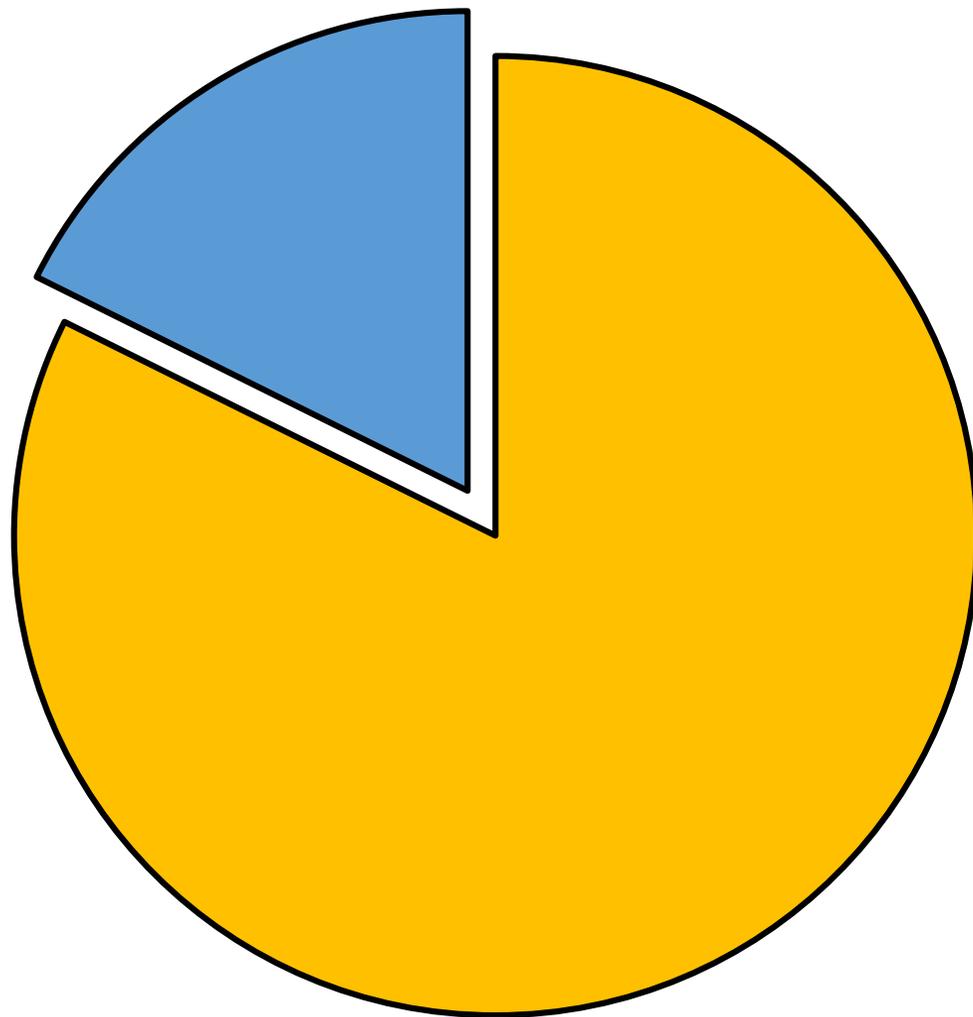
13人



# 就寝前のスマホは良くない？



# ブルーライトを知っているか



知っている  
132人



# ブルーライトとは…

スマホや太陽の光に含まれている、  
目には見えない青い光

## 目の疲れの原因の一つ



**スマホの画面から出ている  
ブルーライトは、ほんのわずか。**



**ブルーライトカット商品は  
目の疲れに、効果はほとんどない**



# では、何が良くないのか？



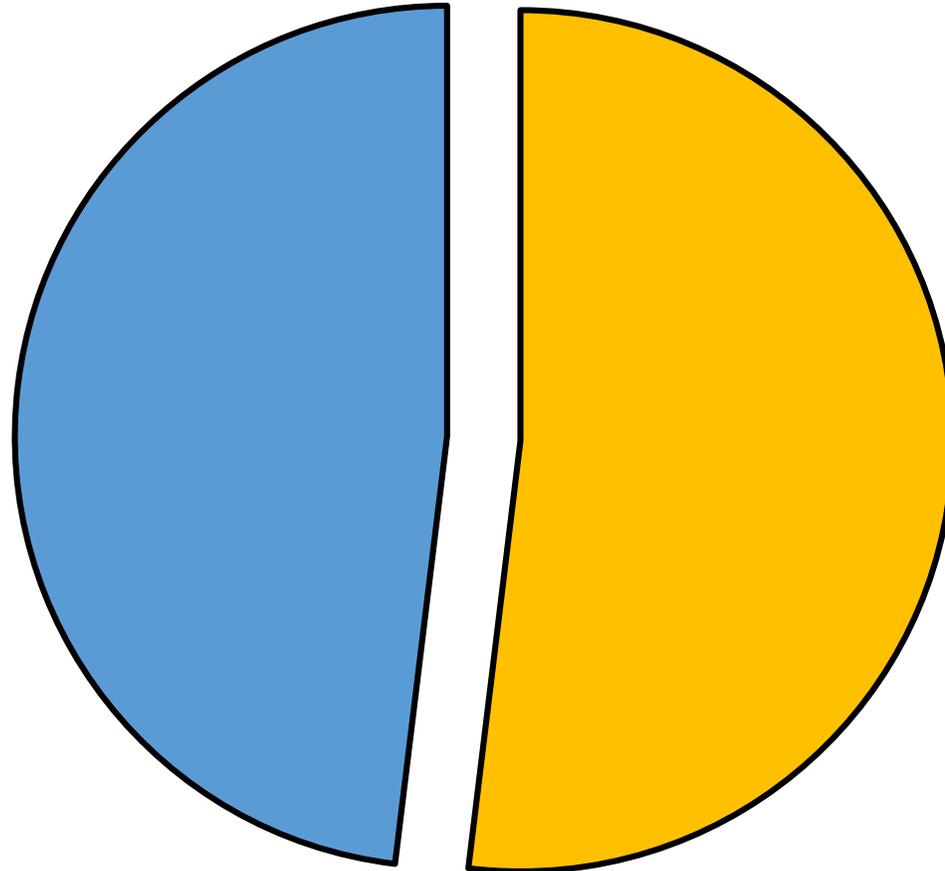


**1 時間に10分休憩を取ることが大切**



# スマホを続けて1時間以上使用する時、 休憩は取っていますか

取っていない  
78人



取っている  
84人



# 寝る前のスマホが良くない理由



スマホと上手に付き合って  
良い睡眠を身に付けよう