

令和8年9月15日

保護者各位

睡眠教育 保護者向けアンケート集計結果について

アンケート回答期間 令和8年7月23日～8月23日

アンケート回答数 19件

主な集計結果

◆ 睡眠教育の必要性についてどのように思われますか？

回答	件数	割合
とても必要だと思う	11	61.1%
必要だと思う	7	38.9%

◆ 睡眠と関連する項目で興味のあることは何ですか？（複数回答可）

項目	件数	割合
脳や身体の疲労回復	17	94.4%
免疫力の維持	10	55.6%
生活習慣病の予防	9	50.0%
記憶の整理・定着	9	50.0%
ストレスの軽減	8	44.4%

◆ 食生活で大切だと思うことは何ですか？（複数回答可）

項目	件数	割合
----	----	----

バランスの良い食事を摂ること	15	83.3%
3食しっかり食べること	13	72.2%
朝食を食べること	9	50.0%
食べ過ぎないこと	3	16.7%
量をしっかり食べること	1	5.6%

◆ 普段のあなたの睡眠時間はどれくらいですか？

回答	件数	割合
6時間程度	8	44.4%
7時間程度	4	22.2%
5時間程度	4	22.2%
8時間程度	1	5.6%
5時間未満	1	5.6%

◆ あなたは、朝起きるのがつらい、寝つきが悪いなど、睡眠で困っていることはありますか？
（複数回答可）

困りごと	件数	割合
昼間の眠気	8	44.4%
途中で目覚める	5	27.8%
寝つきが悪い	4	22.2%
寝ても疲れが取れない	4	22.2%
朝起きられない	4	22.2%

早く起きすぎる	2	11.1%
寝すぎる	1	5.6%

- ◆ 10月17日 15時～16時頃、PTA 主催による睡眠研修会を行います。現時点での御予定を教えてくださいと思います。テーマは「食育と睡眠」です。

回答	件数	割合
参加しない予定	11	61.1%
検討中	6	33.3%
参加する	1	5.6%

- ◆ お子様の幼少期がどのような睡眠だったか教えてください。（自由記述）

- ・夜泣きなど、あまり無く、とても良く眠る子でした
- ・夜9時にはお布団に入っていました。 朝は7時30分までには起き、よく寝る子でした
- ・早く寝かせているのに朝はスッキリ起きない
- ・とにかく良く寝る。生後3ヶ月で昼の12時頃まで起きなかった。寝相がとにかく悪い。
- ・夜9時頃就寝、朝7時頃起床。
- ・日中は遊んでいたため夜は早目に寝て朝は普通に起きられました。
- ・よく寝る子でした。 生後3か月未満から保育園へ通っていたため、大分疲れさせてしまっていたと思う反面、平日は規則正しい生活を送ることができたと思います。一方で、週末の習い事は夕方からでしたので、午睡の時間帯がずれてしまい、休み明けは寝不足になることが多かったと思います。
- ・夜もよく寝てくれ、お昼寝も2時間ぐっすり寝てくれました。 小学生の頃も高校生の今もきちんと睡眠はとれています。特に夜更かししていることもありません。
- ・寝る時間は同じ時間だったが、朝起きる時間がまちまちだった。 小学校では長期休み明け、1週間を使って規則正しい生活し、ポイント制だったので楽しんで早寝早起きもできていた。
- ・就寝時間が遅めでした。夜中に起きることはあまりありませんでした。朝はすぐには起きず何度

か起こしていました。 楽しいなことがあると、寝起きはよく、自分で起きました。

- 21 時就寝 6:30 起床を小学生の頃までは守れていた。
- 夜遅く寝て朝も遅い。
- 寝るのが苦手だったと思います。赤ちゃんの時も寝かしつけは大変でした。幼児期も、音に敏感で昼寝からすぐ起きてしまったり、寝つけなかったりしていました。

◆ お子様、または御自身の睡眠に関して、気になっていることや困っていることがあれば教えてください。または聞いてみたいことでも構いません。（自由記述）

- 週末は特に遅くまで起きて昼夜逆転生活をしている
- 睡眠時間を削ってまでゲームをしている
- 睡眠時間は、7 時間はとっているが寝起きが悪く疲れが取れない、スッキリしない
- 私事ですが、ほぼ毎日寝落ちをしてしまいます。毎日 5 時間未満と寝不足ですが、休日に 7 時間ほど眠ると頭痛が酷いので困っています。
- 毎日ゲームを夜中までやって、なかなか寝ないので朝も起きられないです。とても困ってます。
- 昼間眠くなることを何とかしたいと思っていますが、調べるくらいで何もしていません。じっとしているときや、食後座っていると眠ってしまいます。
- 今は親の言う事なんて聞く耳ないので、YouTube やゲームをして夜更かしをしている。その影響で朝起きれない。
- 何回、起こしても起きない。
- 寝相を直すということはできるのでしょうか？ 私（母）は寝ている間全く動いてないと言ってもいいくらいそのまま、体がしびれて起きたりします。コロコロと動く方がいいのでしょうか、寝ている自分は動かせず…自然な寝返りを打てたらいいのにとおもいます。息子は寝返りが変です。一度体を起こし反対側に倒れ、頭と足が入れ替わるような形で寝返りをうちます。本人は無意識、起きてないんだそうです。

◆ お子様の睡眠以外で気になっていることはありますか？（学力・メンタル・運動能力・友達関係・発達など）

- 今現在、手首を怪我しているので早く回復して思い切りバレーボールに専念してほしいです

- 勉強をしない。宿題が毎日あればいいと思う。
- 年々口が悪くなっている。
- これから先、進学や就職を迎えたときに周囲との比較をされたり、したりということがおきるのではと心配です。
- 学力、メンタル、友達関係
- 学校の友達と出かけたりしてないので、交友関係は大丈夫なのか気になります。
- 真面目にやろうとせず、できるだけ手抜きで済まそうとするところです。好きなことには夢中になるのですが。
- メンタルが不安定。
- スマートフォンの長時間使用→無気力→学力低下。

◆ 7月15日の睡眠教育講演会を御覧になった方は、よろしければ御意見御感想をよろしく願います。(自由記述)

- 睡眠に興味が出てきました
- 子供達は、日頃からスポーツに真剣に取り組んでおり、体の仕組み、生活習慣、食事がどのような影響を与えるか勉強しているので睡眠が大事なことは理解しています。講演会の話はとてもよかったと言っていました。周りの生徒で気にしている生徒が少ないとも話していました。
- 睡眠中に学習した内容が定着する等、知れたことは良かったです。暑くて湯船に浸かるのが難しいですが、入眠には湯船と90分前等、大事なのが分かったのでやってみようと思います。アイスノンや枕が冷たいので寝るのも良いとの事なので、最近ひんやり枕みたいのを見かけるので買ってみようかと思いました。
- 蔑ろにしそうな事だけど、健康にも学力にも精神的にも影響があって大事な事なんだと再認識するきっかけになり、子供たちにとって有意義な講演会だったと思う。
- 今の時代、睡眠はほんとうに大切なものだと感じました。子供たち、寝られてないですね。スマホが余計にそうしているとも思いますが…。体も心もよい成長をしてほしいので、睡眠の大切さをどんどん伝えて広めてください。YouTubeで視聴できて良かったです。ありがとうございました。