

保護者各位

睡眠等の生活習慣に関するアンケート結果の概要について

日頃より本校の教育活動に御理解・御協力をいただき、誠にありがとうございます。このたび「睡眠等の生活習慣に関するアンケート」に御協力いただき、ありがとうございました。今回、19名の保護者の皆様から御回答をいただきましたので、その概要をお知らせいたします。

【アンケート結果の概要】

◆睡眠教育の必要性について：アンケートでは回答者全員が「睡眠教育は必要」または「とても必要」と回答されました。保護者の皆様が睡眠の重要性を強く認識されていることが分かりました。

◆睡眠に関する関心について：睡眠が健康だけでなく、学力や心の安定にも深く関係していることへの関心の高さが伺えました。

◆食生活について：バランスの良い食事、1日3食しっかり食べることなど、規則正しい食事と十分な睡眠が、子供たちの健やかな成長の基盤であることが改めて確認されました。

◆保護者自身の睡眠状況について：保護者の睡眠時間は「6時間程度」が最も多く、一方で「5時間程度以下」と回答された方も見られました。また、睡眠に関する悩みとして、昼間の眠気など、保護者自身の睡眠の質や睡眠時間の確保も課題となっていることが分かりました。

◆考察及び今後に向けて

今回のアンケートからは、睡眠教育への関心の高さとともに、各家庭が日々感じている具体的な悩みが見えてきました。睡眠教育については回答者全員が必要性を感じており、睡眠が学習や体調、心の安定に深く関わるものとして受け止められています。一方で、自由記述には、スマホの長時間利用等によるゲームやYouTubeなどによる夜更かし、週末の昼夜逆転、朝なかなか起きられないことへの困り感、体内リズムや生活リズムの乱れ等が複数寄せられました。また、睡眠以外にも、学力、メンタル、友人関係、スマートフォンの長時間使用など、生徒の生活全体に関わる不安が挙げられています。講演会を通して「睡眠の大切さを再認識した」という声もあり、睡眠教育は生徒自身が生活を見直すきっかけになり得ると考えられます。

今後も学校と家庭が課題を共有し、食事やスマホ、端末等との付き合い方も含めて、心身ともに健やかな学校生活につながる取組を継続していきます。また、10月17日に予定しているPTA主催「食育と睡眠」をテーマとした研修会では、子どもたちの健やかな成長につながる情報をお伝えできればと考えております。保護者の皆さまの御都合を考慮し、対面形式ではなく、オンライン形式での開催を検討してまいります。最後になりますが、アンケートへの御協力に心より感謝申し上げます。今後とも、本校の教育活動への御理解と御協力をよろしくお願いいたします。