



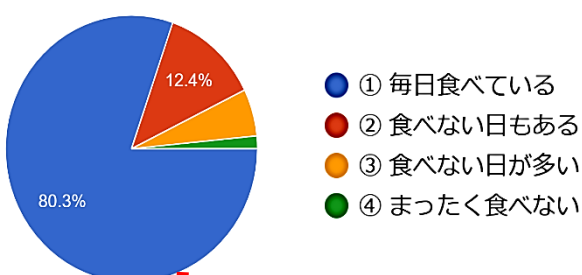
発行者
諫早市立真城中学校
校長 山内

学校教育目標

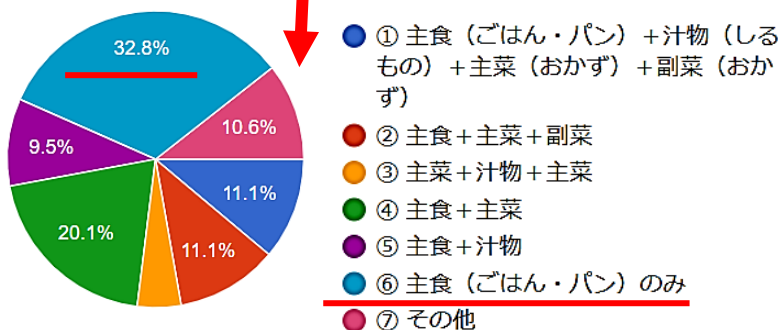
- 広い心と公正な判断力のある、情操豊かな生徒を育成する。（徳育）
- 自ら求めて学び、豊かな知性を備え、創造力に富む生徒を育成する。（知育）
- 健康でたくましく、忍耐力に富む生徒を育成する。（体育）

○ 朝食と睡眠時間のアンケートを実施しました！

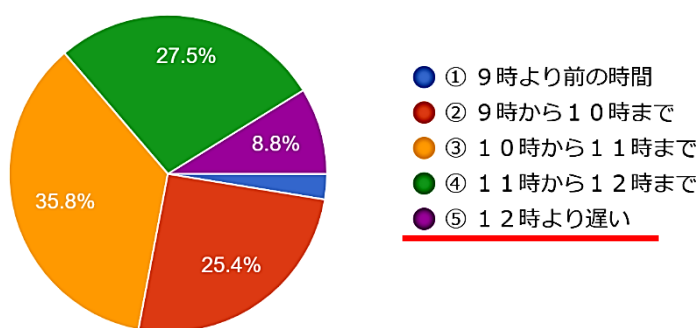
・朝食を食べていますか？



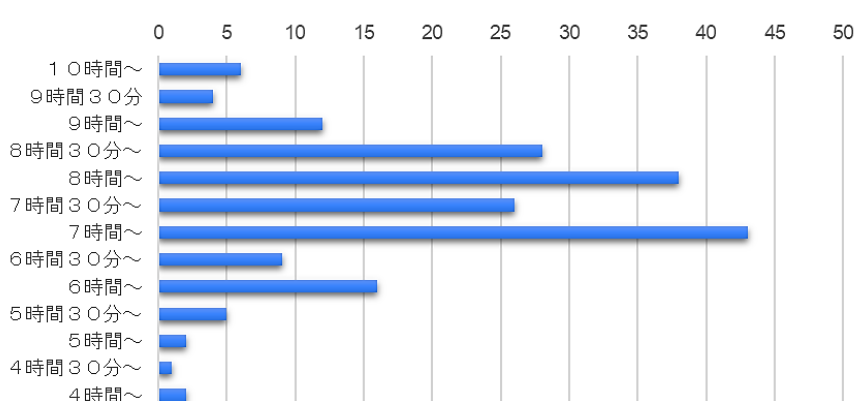
・朝食は？



・何時に就寝していますか？



平日の睡眠時間について （人）



5月に、朝食に関するアンケートを行いました。これは、全市内で共通して行ったものです。それに合わせて、睡眠に関するアンケートも行いました。その結果についてお知らせします。

朝食については、80%の生徒が、毎日食べていると回答しています。その中で、主食（ごはん・パン）のみと回答した生徒が30%でした。おかず・汁物と一緒に食べている生徒は10%でした。睡眠については、11時以降の就寝が35%、12時以降は約9%でした。睡眠時間も7時間未満と回答した生徒が18%で、4時間と回答した生徒もいました。

中学生の時期は、一生のうちで最も心身が成長する、大切な「黄金期」です。この成長を支える柱となるのが「朝食」と「睡眠」です。「朝食・睡眠時間等に関するアンケート」の結果からは、理想的な生活を心がける姿が見える一方で、学年が上がるにつれて深刻化する睡眠不足や、忙しすぎる朝の状況が浮き彫りになっています。「自分だけが夜更かししているのか？」「みんなは何を食べているのか？」といった疑問に対し、調査結果を、これからの生活を考えるヒントにしてほしいです。

次のページに、今回のアンケートについての考察とお願いをまとめていますので、ご一読いただけると幸いです。

☆ 中学生の「朝食と睡眠」について

～お子さまの健やかな成長のために今できること～

1. 朝食の実態：重要性は理解しています

「大切さ」への理解と現実のギャップ

アンケートの「朝食は大切か？」という質問では、圧倒的多数の生徒が「そう思う」と回答していて、朝食の必要性は知識としてしっかり理解しています。しかし、ごく一部に「わからない」という回答もあり、朝食の効果をまだ実感できていない人もいました。また、「朝食の摂取状況」と「準備時間」に関連がありました。

- 「毎日食べる」生徒の傾向：準備時間に「1 時間以上」の余裕がある生徒の多くは、毎日しっかりと朝食を食べています。
- 欠食・簡易化のリスク：一方で、準備時間が「20 分以下」しかない生徒には、「まったく食べない」という回答や、パンのみの簡単な食事で済ませる傾向があります。朝のわずかな数分の差が、朝食を「抜く」か「食べる」かの分かれ道になっています

2. 朝食の内容：理想的なメニューについて

朝食は、以下のように分類されます。

- フルセット型：主食・汁物・主菜・副菜が揃った形。
- バランス型：主食に主菜や副菜を組み合わせた形（例：ごはんと卵焼き、パンとサラダ）。
- 主食のみ型：ごはんのみ、パンのみ、菓子パンのみ。
- その他：ゼリー飲料や果物、あるいは飲み物のみ。

朝の時間は慌ただしいので、常にフルセットというのも難しいと思います。まずは、「**主食+タンパク質**」をセットにすることから取り組んでいただきたいと思います。パンやごはん（主食）は脳のエネルギーにな

りますが、それだけではすぐにエネルギー切れを起こします。卵や納豆、牛乳などのタンパク質を足すことで、お腹持ちが良くなり、午前中の集中力が維持されます。また、「菓子パン」は手軽ですが、砂糖が多くて急激に血糖値が上がった後、すぐに空腹感を感じやすいという特徴があります。毎日の習慣にするのではなく、時間がない時のレスキューや「たまの楽しみ」として食べてほしいと思います。



3 睡眠は、4 時間から 10 時間超まで、大きな個人差

睡眠に関しては、学年による変化と、非常に大きな個人差が顕著に現れました。睡眠時間は「10 時間以上」という生徒がいる一方で、驚くことに、「4 時間台」という非常に短い生徒も複数存在します。特に学年が上がるとこの傾向が強まり、2 年生、3 年生で増えています。これは、就寝・起床時間の二極化が発生しているといえます。

- **就寝時間** : 夜 21 時前に布団に入る生徒から、深夜 12 時 (0 時) を過ぎてから寝る「深夜層」まで分かれています。
- **起床時間** : 1 年生では「6 時より前」に起きる早起き派が多く見られますが、3 年生になると「7 時 30 分より遅い」という回答が増える傾向にあります。学年が上がるにつれ、夜の時間が後ろ倒しになり、結果として必要な睡眠時間が削られてしまっている実態が見て取れます。

4. 生徒たちの疑問・質問 Q&A

- Q. スッキリ起きられる方法は？早く眠れる方法は？

- A. アンケートの中には「遅く寝た日も早く寝た日も体

が重い」という悩みがありました。実は、**睡眠時間の「確保」が先決**です。4~5 時間睡眠では脳も体も回復しきれません。寝る前のブルーライトカットを実践している素晴らしい生徒もいましたが、まずは「寝る時間を 15 分早める」ことから始めて、体内時計を安定させてほしいです。

- Q. 時間がもったいない、朝食の必要性は？お腹が空かないときは？

- A. **朝食は「脳のスイッチ」**です。食べないと、せっかくの授業も脳が半分眠った状態で受けることになり、効率が悪くなってしまいます。お腹が空かない原因は、前夜の遅い食事や睡眠不足による自律神経の乱れかもしれません。まずはスープやバナナ一口からでも「胃を動かす習慣」を作ってほしいです。

- Q. 背を伸ばすには？

- A. 背を伸ばす「成長ホルモン」は、深い睡眠中に多く分泌されます。アンケートで見られた、4~5 時間の睡眠不足の生徒は、成長のチャンスを逃していることになり、非常にもったいないです。**「しっかり食べ、しっかり動く、そしてたっぷり寝る」**。これがよりよい成長への第一歩です。

5 まとめ：明日から変えられる3つのポイント

- **睡眠時間を「削らない」意識を持つ** : 4~5 時間睡眠は要注意です。まずは今の睡眠時間に**「プラス30分」**を目指すことから始める。

- **朝食に「タンパク質」を1つ足す** : パンやごはんだけでなく、卵、納豆、ヨーグルトなど、すぐ食べられるタンパク質をプラスしてほしい。

● **朝の「準備時間」に5分のゆとりを** : 朝、20 分以下の準備時間では欠食につながり、5 分早く起きるだけで、朝食を食べる心の余裕が生まれます。睡眠と朝食を整えることは、今の学習や運動の結果だけでなく、将来の自分の体をつくる投資です。無理な完璧主義ではなく、できることから少しずつ、よい方向へ改善してほしいと願っています。

