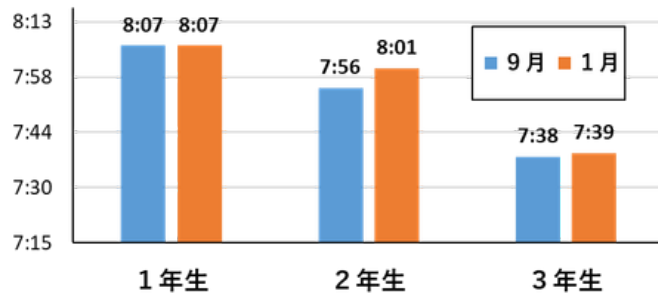


4人の睡眠レジェンド

1年生の頃と比べて、睡眠時間を1時間以上長くした3年生を紹介します。グラフのように、睡眠時間は学年が上がるにつれて短くなる傾向の中、とても素晴らしいです。どのように取り組んでいるかインタビューしたので、参考にしてみてください。



令和7年度 岳中生の平均睡眠時間



村山さん

6:45 → 7:46
1年生 → 3年生
(1時間01分増加!)

齊藤さん

6:48 → 8:30
1年生 → 3年生
(1時間42分増加!)

鈴木さん

6:41 → 7:48
1年生 → 3年生
(1時間07分増加!)

中神さん

6:48 → 8:05
1年生 → 3年生
(1時間17分増加!)

①きっかけは？

- ・学校から帰ると疲れて寝てしまっていた
- ・頭痛やだるさが多く、授業に集中できなかった
- ・背を伸ばしたかった
- ・高校入試に万全な状態で頑張りたいと思った
- ・朝の目覚めが悪かった

②何の時間を削りましたか？

- ・寝る前のスマホ
- ・スマホを触る無駄な時間
- ・スマホでダラダラする時間
- ・スマホやタブレットを触る時間

全員
同じ!

④スマホやゲームのやり過ぎを防ぐには？

- ・1日の利用時間を決める
- ・〇時以降や、寝る30分前はやらないと決める
- ・いつ止めるか、明確にしている
- ・制限をかけている

③良くなったこと

- ・頭痛が減った
- ・体の不調が出にくくなった
- ・朝の目覚めが良くなった
→朝食をたくさん食べられるようになった
→時間に余裕ができた
- ・夕方眠くならず、時間を勉強など有意義に使えた

日常の
小さな不調にも
効果あり!

⑤受験勉強の時間を生み出す工夫

- ・ダラダラしている余分な時間をなくすこと! 少しでも時間があったら、勉強する
- ・学校から帰ったら、その日にやりたい勉強道具を用意しておき、「何の勉強をしようかな?」と迷う時間を減らした。毎日なるべく同じ時間に取り組み、習慣づけた。
- ・学校から帰り、少し休憩したら、すぐに勉強に取り掛かるようにしている。
- ・スマホなどを使う時間を削る工夫をし、その時間を勉強に費やした。

夜ふかし=勉強
じゃない!

裏面は
岳洋学舎の
おたより
です