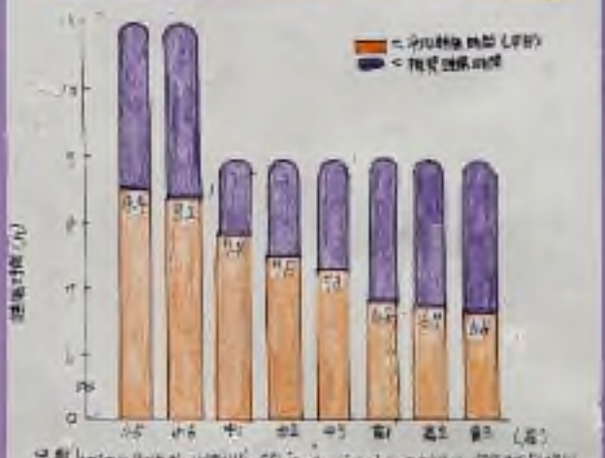
寝る子は学ぶ？

Ⓐ平均睡眠時間は推奨睡眠時間に足りてるの？



出典 https://www.yomiuri.co.jp/national/20240918-OYT1T50090/
https://sleepdesign.jp/special/bed/sui-kyu.html

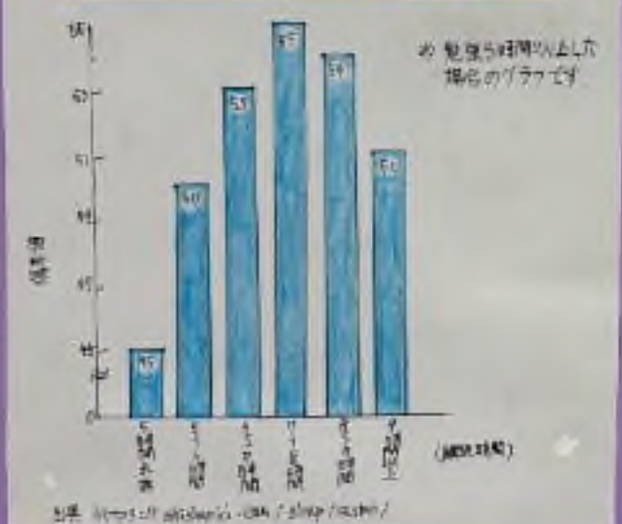
Ⓑ睡眠時間と平均通過率の関係

(%)

	算数	国語
6時間未満	45.9	49.9
6時間以上7時間未満	51.9	55.5
7時間以上8時間未満	58.4	60.5
8時間以上9時間未満	62.4	63.8
9時間以上10時間未満	61.0	61.1
10時間以上11時間未満	51.8	51.7
11時間以上	42.9	43.7

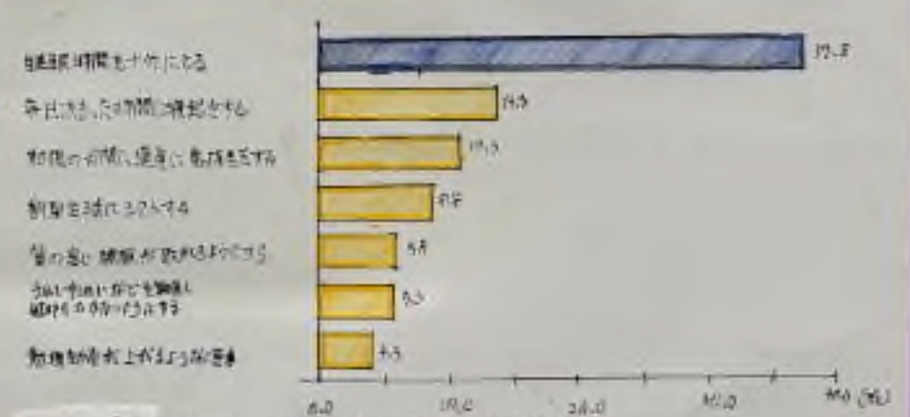
出典 https://www.kyk-net.com/blog/2017/10102/

Ⓒ偏差値と睡眠時間の関係性



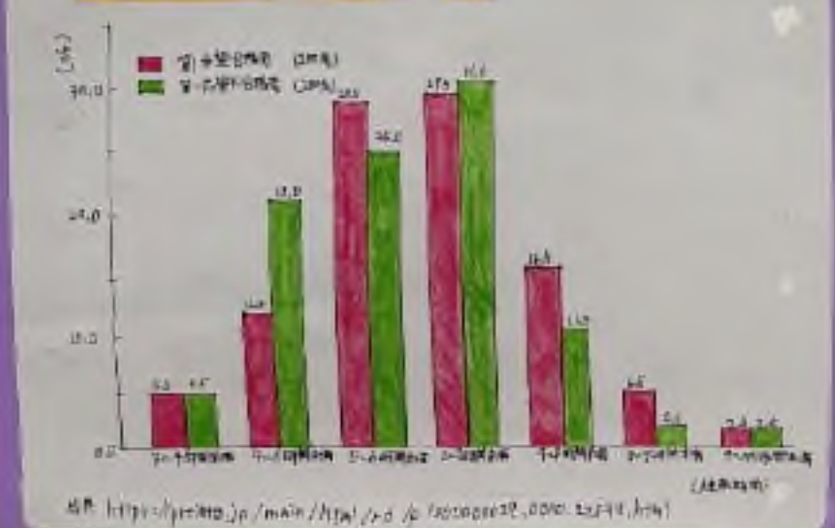
出典 https://shidoseki.com/blog/risou/

Ⓓ受験直前の生活習慣で一番効果的だったことは？



出典 https://toinet.myjoho.jp/column/entry-3249.html

Ⓔ受験直前の睡眠時間と志望校合格率



出典 https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000012.000021414.html

まとめ考察

Ⓐ 平日の子供の睡眠時間は推奨されている時間よりも**全体的に短い**。

Ⓑ：算数、国語、平均して、**8時間以上10時間未満の睡眠時間の人が平均点を上回っている**。

Ⓒ：勉強だけしていても、睡眠が足りていなければ**成績にはつながっていない**。

Ⓓ：勉強直前は、あせってしまうことから睡眠は**大切にされたい**。

Ⓔ：受験合格率と睡眠時間の**関係性が高い**。

グラフⒶ～Ⓔから読み取れることを考えに生かしてみる。

グラフⒷ、Ⓒから勉強をしていても、睡眠時間が不足していると、結果にもつながりにくいことが分かる。逆に睡眠することによって**集中力**が上がることも予想される。
また、各教科のテストだけでなく、グラフⒹ Ⓔからは、受験の時にも、**大きく関係する**と分かる。

しかし、グラフⒶを見ると、平均睡眠時間は、推奨睡眠時間を大きく下回っていると、考える。グラフⒷ、Ⓒから睡眠はとても大事なことが分かるのに、なかなか、推奨時間に達していないから、もっと有効な時間の使い方を考え、睡眠時間を確保し、勉強もがんばっていく必要があると思う。