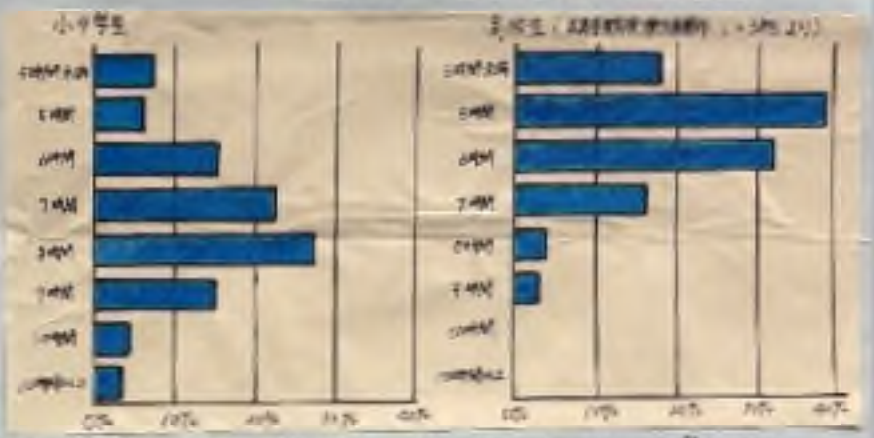
睡眠不足の怖い未来

きっかけ

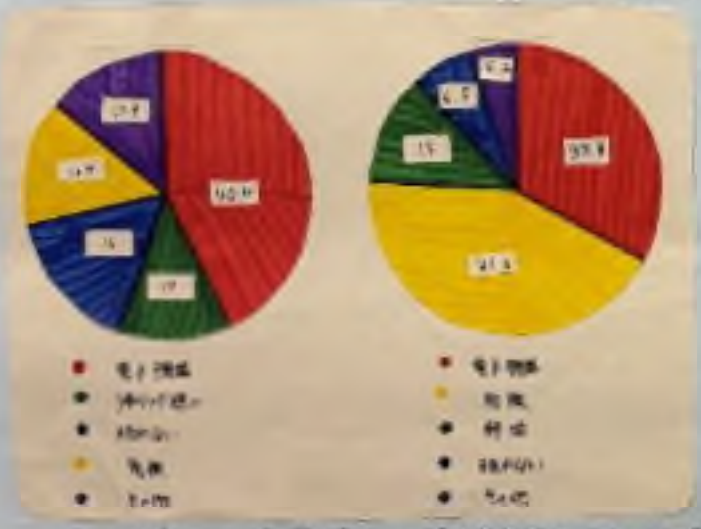
未成年からの睡眠不足は将来に悪影響を及ぼすことを知り、小中高生の睡眠時間の現状と大人になったときの影響、睡眠不足を改善するための具体策は何か調査したいと考えたから。

小・中学生と高校生の睡眠時間の比較



小中学生の平日の睡眠時間で最も割合が多いのは、8時間でないのは10時間以上であった。これに対して高校生で多いのは6時間でないのは小中学生と同様に10時間以上であった。2つのグラフから小中学生よりも高校生の睡眠時間の方が2時間ほど短くなっていることが分かった。

小・中学生と高校生の睡眠不足の原因



このグラフから高校生の睡眠不足の原因として多い順に勉強42.4%、電子機器、ゲーム、動画13.2%、眠れないが6.6%、その他の順に勉強が最も多いことから小中学生と比較すると学習内容の変化・課題等読む物量の増加があるのではないかと考える。

睡眠不足によって起こりうる症状

睡眠時間が不足することによって…

- 肥満のリスク上昇
- 抑うつ傾向が増す
- 学業成績の低下
- 幸福感や生活の質(QOL)の低下

高校生の理想の睡眠時間



このグラフから高校生の理想とする睡眠時間は、7時間が最も多いことが分かる。また、現状の5時間を理想と考えている人は、最も少なく寝たいのに寝られないという人が多いと分かった。

まとめ

今回の調査で、小中高生の未成年者は十分な睡眠時間が取れていないことが分かった。そして、その原因の多くを占めるのはスマホ、ゲームなどの電子機器と勉強だった。睡眠には心身の休養と脳と身体を成長させる役割がある。適切な睡眠時間を確保することは子どもの心身の健康にとって重要となる。睡眠時間が不足することによって様々な障害が生じる。そのため、電子機器は時間を決めて使用時間の制限を行ったり、アプリをインストールしないなどし少しずつでも減らしていくことができる。さらに勉強においては、十分な睡眠時間を確保することで、集中力が増し、学習効率が向上する。また、睡眠は、学習した内容を脳に定着させる役割を果たすため、睡眠時間を確保することでより学習内容が定着しやすくなる。夜ふかしを習慣化させないためには、スマホを、起床時の日光浴、朝食の摂取、運動習慣の変革がある。睡眠不足は心身ともに様々な障害を引き起こす。しかし、自分しだいで十分な睡眠時間は得ることができる。少しずつでも十分な睡眠時間を確保していき、自分自身の人生をより豊かにしていきたいと考えた。