

《報告文を整える 文例》

中学生の睡眠時間すいみんについて

1. はじめに

睡眠時間が十分でないと、ストレスがたまったり、体の調子が悪くなったりするという話を聞きました。そこで、保健委員会の取り組みとして、睡眠の大切さを呼びかけたいと考え、次の二点について調査しました。

(1) ○○中学校の生徒の睡眠時間の現状

(2) 中学生に必要な睡眠時間

2. 調査の方法

(1) アンケート調査

（対象者…○○中学校生徒 二五三名）

(2) インターネットによる情報収集

3. 調査の結果

まずわかったことは、○○中学校生徒の睡眠時間は、学年が上がるにつれて短くなっていく傾向にあるということです。けいこう○○中学校生徒の睡眠時間を、資料1のように学年ごとに示しました。資料1を見ると、どの学年においても「七時間」と回答した人がいちばん多いことがわかりますが、一年生から三年生へと学年が上がるにつれて「〇〇六時間」「七時間」と答えた人の割合が増えています。つまり、学年が上がるにつれ睡眠時間が短くなっているのです。

次にわかったことは、○○中学校では、学年が上がるにつれて、中学生に必要な睡眠時間を満たしていない生徒が増えているということです。インターネットで、必要と考えら

れている人間の年齢別睡眠時間を調べました。すると、資料2にあるように、十代では八
十時間が理想的な睡眠時間であるとわかりました。

資料1と資料2のデータを比較すると、一年生では、適切な睡眠時間を確保できている
のが五十%弱であり、二年生では二十五%弱、さらに三年生になると十%未満になってし
まうことがわかります。

4. おわりに

私も含め、ふだんから眠そうに登校してくる人が多いように思います。今回の調査で、
その眠さの原因は、求められる睡眠時間を確保できていないことにあるのではないかと思
いました。一年生ですら、半分近くの人が求められる睡眠時間を確保できていません。保
健体育の授業で学習したように、中学生にとって睡眠は成長や学習のためにも重要で
す。まずはその重要性を改めて意識し、生活を見直していくことが必要だと考えます。