

ねている時間 足りてますか？

調べた理由

私はよくねるのか？ おそくなりか？ だから
 私はよくねるのか？ おそくなりか？ 何時間寝ているのか？
 学年により返いがあるか？ 知りたいからです。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
 では小学生は、9～12時間を
 目安にすいみん時間をとるように
 と言われています。

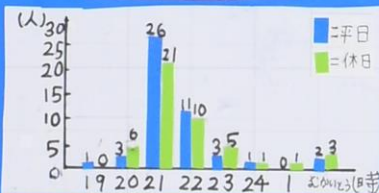
調べる方法

菅原小学校2年生47人・4年生
 52人 6年生4人 合計100人に
 アンケートをとりました。

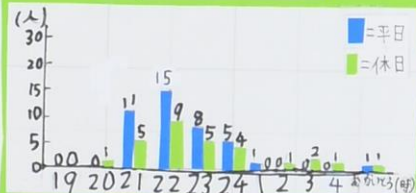
2年生ねる時こく



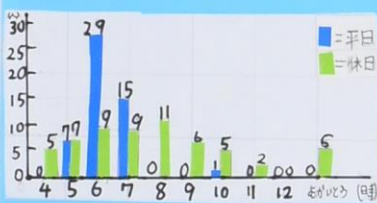
4年生ねる時こく



6年生ねる時こく



2年生おきる時こく



4年生おきる時こく

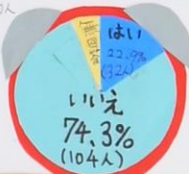


6年生おきる時こく



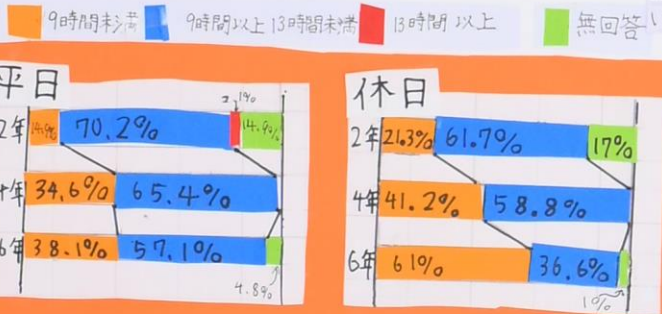
昼ねはよくしますか？

そと文10人



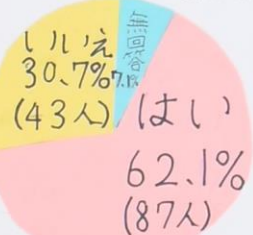
学年が大きくなる
 ほど9時間未満の人が
 多くなっている。ど
 の学年も休日は9時間
 未満の人が平日より多し。

すいみん日時間



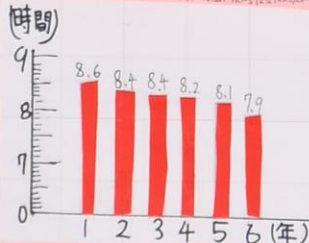
自分でねている
 時間は足りている
 と思いますか？

そう数10人



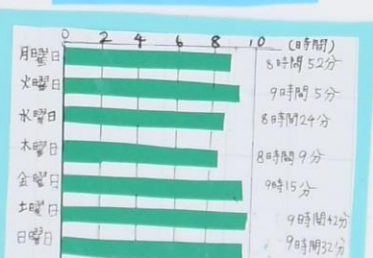
子どものすいみんデー(平均値)

NHK 関西 NEWS 4 https://www.nhk.or.jp/kansai/news/2024/07/04/04083231-0



9～12時間ねたほうがいいと言われてはいるけれど、
 ねれない人がたくさんいる。学年が大きくなるほど
 ねていない人がふえている。それは
 菅原小学校も同じだと思った。

私のすいみんデー(8/11～8/17)



土曜日が一番すいみん日時間が長かた。
 木曜日が一番すいみん日時間が短かた。
 私は木曜日に寝いことが
 おそい時間にあるからと思った。

まとめ
 4年生は9時台にねている人
 が多かった。学年が大きくなる
 につれてねる時間がおそく
 なる。自分のねている時間が
 足りていないと思っている人
 もいるんだなと思った。

2024年7月 言風