



# 六ツ川中だより

発行日：令和6年 2月20日（火） NO.10

発行者：横浜市立六ツ川中学校 <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/mutsukawa/>

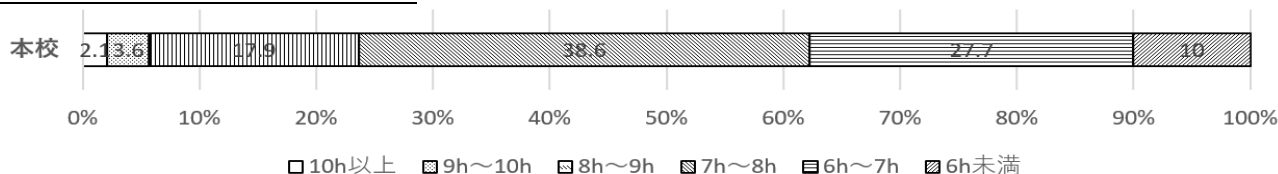
## 睡眠の時間と質の向上を

校長 妹尾 正彦

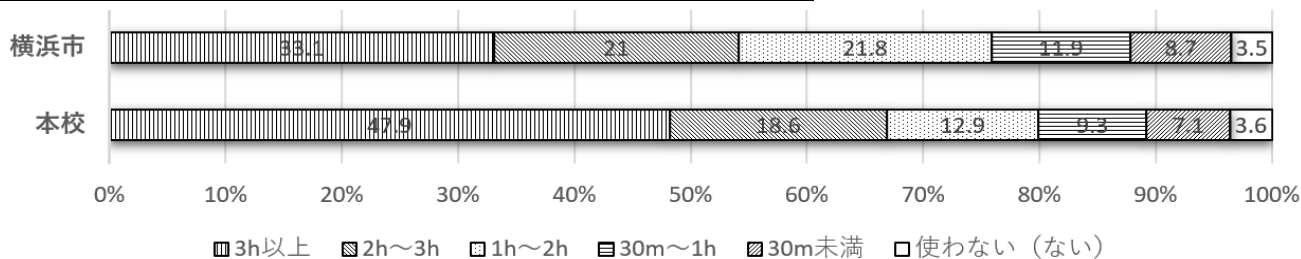
今年度一年間を振り返る時期に入ってきました。中学校でもこの一年間の取組を振り返り、次年度の活動計画作成に活かすための年度末反省を行っています。そのための重要なデータの一つとして、横浜市学力・学習状況調査の結果分析があります。横浜市学力・学習状況調査は令和4年度からIRT（項目反応理論）を取り入れた調査に変わり、一人一人の学力の伸びを見ることができるようになりました。その結果、本校は学力面では横浜市全体の平均に若干届かないところはあるのですが、伸び率を見ると横浜市全体と同様の伸びを見せていることと、学習への意識面では、一般的に学年が上がる毎に良い方向に変化していることがわかりました。例えば「学校での学習に進んで取り組んでいる」「粘り強く学習に取り組んでいる」「上手いかないときにはなぜいかなのかを考える」「学習したことを普段の生活の中で活用しようとしている」「将来の夢や目標を持っている」など。一年生四月の段階では横浜市平均より低いのが、二、三年となると、市平均よりいずれも高い状況となっていました。これまで本校が取り組んできた教育課程や授業の改善の取組に一定の成果があったかなと思います。今後も教育課程や授業の改善を図り続けることで、学力到達度や伸び率の向上を目指していきたいと思っています。

そういった中で気になるデータがありました。それは睡眠とスマホ等使用の時間のデータです。

### 1. 本校生徒の睡眠時間（3年生）



### 2. 携帯電話、スマホ、PCなどを一日に使用する時間（3年生）



日本はOECD38カ国調査で睡眠時間が最も短く、平均7時間22分。アメリカ（3位）よりも1時間半、南アフリカ（1位）や中国（2位）よりも約2時間も少ない状況です。睡眠時間と労働生産性には相関関係があると言われていて、日本の労働生産力はアメリカの半分で、G7主要7カ国では1970年以降最下位が続いていますし、OECD38カ国でも28位という状況です。そして睡眠時間は6時間を切ると、生産性が50%低下するというデータもあるそうです。また、睡眠は時間だけでなく質も大切で、就寝前のスマホやゲームは睡眠の質に悪い影響を与えていると言われています。睡眠は身体の疲労を回復させるだけでなく、脳の疲労、そして心の疲労も回復させてくれます。

睡眠の時間や質の向上に向けて、自分の睡眠そして生活を見直してみてもいいでしょうか。