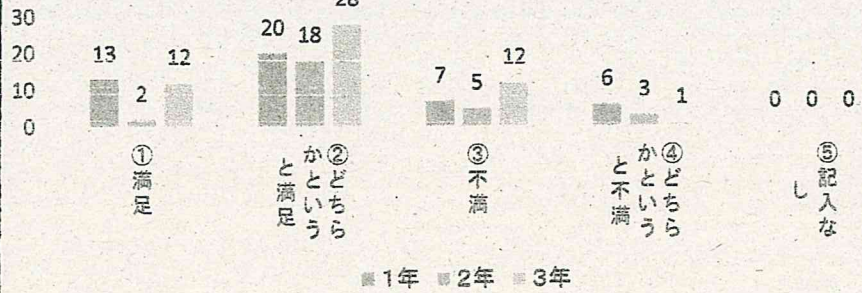


あなたは睡眠にどのくらい満足していますか？



睡眠に満足している人もいれば、不満な人もいるので満足できる睡眠をとるようにならねばならない。

いつも何時までに寝ようと思っていますか？



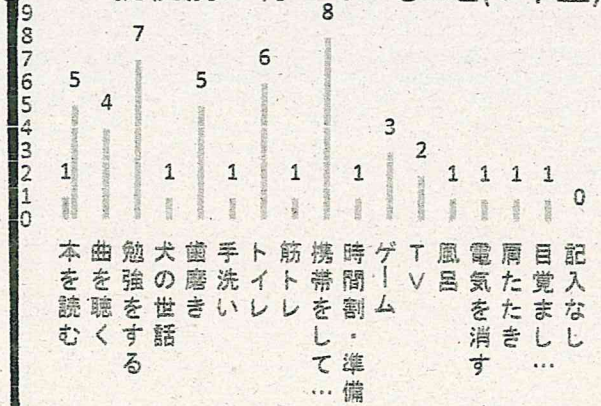
23、24時が多いですね

高校生の睡眠時間はどのくらいが理想的なんでしょうか？それは7〜8時間。しかし、現代の高校生は睡眠時間が不足しています。最低6時間は必要になります。なせなら、記憶力、集中力、気力が一斉に低下するからです。福高生は24時くらいまでには寝るようにならねばならない。

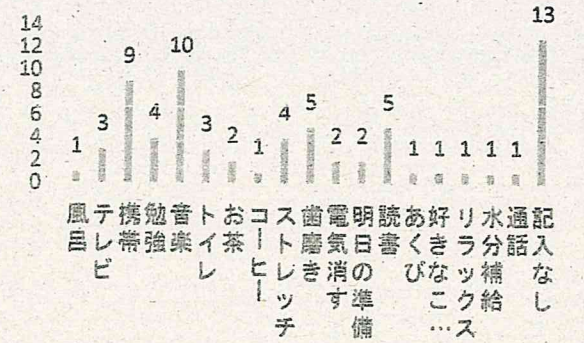


睡眠についてのアンケート結果

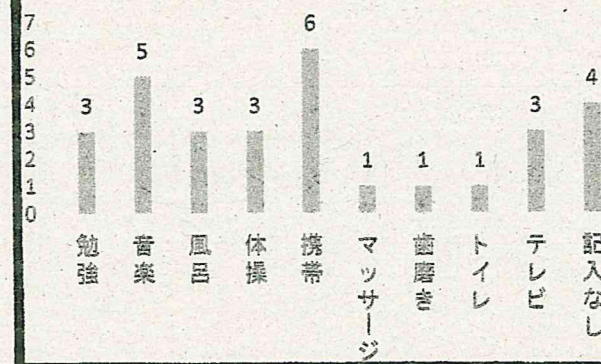
就寝前に行っていること(1年生)



就寝前に行っていること(3年生)



就寝前に行っていること(2年生)



全体的に「曲を聴く」や「携帯」が多いですね。就寝前に光を浴びてしまふと、脳が昼間と錯覚してしまひます。就寝前にはなるべく携帯を使用しないうようにしましなう。

1日の平均睡眠時間は、何時間ですか？



下の人は6時間以上睡眠をとれるように時間の使い方を工夫しましなう。

ご協力ありがとうございました!!