

3. 児童の感想（「睡眠日誌」より）

睡眠健康教育実施後の児童の感想（一部抜粋）

【3年】

- (男・9時半) ちょっとめんどくさかったけど、たのしかったです。
- (女・9時台) 前よりちゃんと生活のリズムがついてきて、すっと起きられるようになった。朝の勉強ができるようになった。これからもずっとつづきたい。
- (男・9時台) つけるのがめんどくさかったけど、9時間以上ねるとすっきりした気分。7～8時間だともっとねたい気持ちになることがわかった。
- (男・8時半～9時半) ほけんのべんきょうで「たくさんねたらいい」といわれたのでたくさんねたらつぎの日きもちよくおきた。
- (女・8時半～9時半) 前の日、夜おそくねたら朝はいつもおきる時間よりおそくなった。前の日ちゃんと早くねたら7時～6時半におきた。だからとてもよくねれました。その日、べんきょうしたら、とてもあたまがはたらいた。
- (女・9時～10時) すいみんのことを勉強して少し早くねれるようになったのがうれしかった。
- (男・10時) 早起きすると朝ごはんがおいしいです。
- (女・9時～10時) ○○先生にすいみんのはなしをしてもらって、すいみんはとてもだいじなんだと思いました。これからは早ね、早おきでがんばります。
- (男・8時半～9時) ○○先生が睡眠シートをわたすようになってから、ふつうは10時にねるのが8時になったりしてとてもよかったです。

【4年】

- (女・10時～10時半) いつもやっていない睡眠チェックをやってみて、早寝をしているか、早起きをしているかわかった。
- (男・10時半) こうやってつけていくとどんな生活パターンかわかった。
- (女・9時半～10時) 起きた時間が朝すっきりすることがわかった。これからも早寝早起きをしたいと思います。
- (女・9時～11時) ちょっとめんどくさかったけど、自分が寝るのが遅いことがわかった。頑張って続けたい。
- (女・9時～10時) 二週間しっかりねれた。これをしたおかげでくせになり、10時にはこれからねれると思う。
- (男・12時半) もっとねたい!!
- (女・9時) めんどくさいときもあったけど、こういうことをやってもいいかなと少し思った。
- (男・10時半～11時) めちゃめちゃ楽しかった。眠いこともあったけどすっきりした時は嬉しかった。
- (女・9時半) 睡眠が健康のためにととても大切だと知り、これからも毎日早寝早起きをして規則正しい生活を続けて行こうと思いました。目標は達成できました。

【5年】

- (男・9時半～11時半) 夜10時までに寝ることができたら朝がスッキリおきられる。
- (女・9時半～10時) 睡眠ノートを書き始めてから10時くらいに寝れるようになりました。10時より遅くに寝てしまうとやる気があまりでないのに、10時より早く寝てやる気ができるようになりました。
- (女・11時半) 睡眠時間が短いので朝の食欲が全くない、おなかがすいていないということに気づきました。このシートを通して少しでもたくさん睡眠できたらいいなと思いました。
- (男・9時半～11時半) この睡眠シートで夜早く寝ることを心がけたら、朝起きたら目覚めがよくなりました。
- (女・9時半) この睡眠チェックを通して睡眠の大切さと、自分が毎日どれだけ睡眠をしているのかわかった。
- (男・10時～11時半) 睡眠シートをしてからがんばって10時には寝たら朝すっきり目がさめました。
- (男・9時半～10時) こうしてチェックしてみたらだいたい10時にねていて、テレビを見ていたときなどはけっこうおそくまで起きていたということがわかった。