

# 東高生はどっち派？



## 彦根東の多数派 & 少数派 パート1



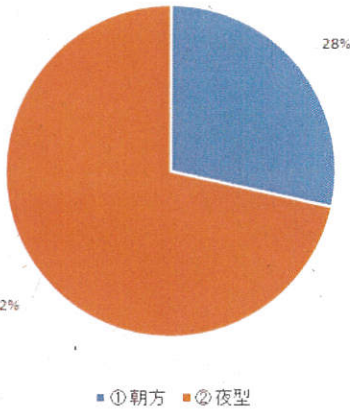
速報新聞

キマグレ

発行所  
彦根東高等学校  
新聞部  
彦根市金亀町4番7号

東高生は朝型と夜型  
どちらが多いのか

朝方か、夜型か



▶夜型の生活リズムで過ごしている人が7割を超える結果となった。

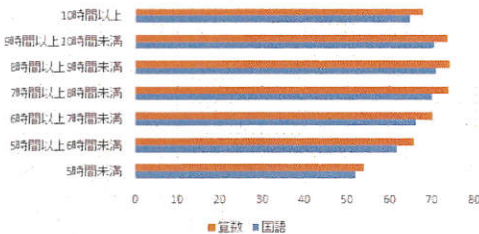
「彦根東の多数派&少数派」キマグレでは3号にわたって東高生の日常生活に潜む多数派意見と少数派意見に目を向ける。今回は東高生は朝方か夜型のどちらが多いのかを調査し比較する。

今回のアンケートから東高生の7割以上は夜型の生活をしているという事がわかった。毎日授業の予習や復習、課題に追われたり、塾や習い事で帰宅時間が遅くなったりして、

眠い。授業中に眠くなったら気を散らしてできるだけ早起

いることが原因の一つだと考えられる。夜型の生活リズムの生徒は「深夜に興味に没頭してしまったり、テスト前に課題やテスト勉強がはかどったりするので夜型の生活リズムになっていく。しかし次の日が学校だと授業中とにかく眠い。授業中に眠くなったら気を散らしてできるだけ早起

睡眠時間と平均正答率の関係



▲広島県教育委員会「平成15年度『基礎・基本』定着状況調査報告書」より

### 早寝早起きのすすめ

早寝早起きをすると...

- ・活動時間が長くなる
- ・朝の時間が確保でき、十分に朝ご飯を食べる習慣がつく
- ・記憶が定着しやすく、学習効率がよくなる

夜更かしをすると...

- ・朝起きられず朝ご飯を食べる時間が確保できなくなる
- ・記憶が定着せず、学習効率が悪くなる

もいると思う。夜遅くまで起きていることのデメリットについて養護教諭の貝沼萌英先生は「睡眠と食事、運動は密接に関わり合っている。寝る時間が遅いと起きる時間も遅くなり、朝ご飯を食べる時間もなくなる。朝ご飯を十分に食



▲早寝早起きの良いところを説明される貝沼先生

るようになっている」と自身の生活を振り返った。

一方朝型の生活リズムの生徒は「毎朝4時半に起き、7時25分には学校に着くよう登校している」と自身の生活について触れ「朝早く起きると学校に遅れることはなく、朝学習もできる」と朝型の生活リズムの良いところを挙げた。

東高生には早く寝なければいけないとわかっていても、課題があるためなかなか早く寝ることができないという人

「朝早く起きると十分に朝ご飯を食べる習慣が付き、活動時間が長くなる。記憶が定着しやすくなること良いことだ」と早寝早起きの良いところを紹介された。最後に貝沼先生は「長期休みだと生活リズムが崩れやすい。早く起きるよう心がけるなど気を付けて過ごしてほしい」と東高生へ春休みを過ごすにあたってのメッセージを送られた。