

# 目次

はじめに（調査・研究の目的）	1
調査・実践の内容	3
資料1 質問紙（第1回・2回・3回共通）	
資料2 「睡眠健康教育」の授業資料（スライド・PPT）	
資料3 「睡眠健康教育」の授業資料（ワークシート）	
資料4 生活習慣チェックリスト	
資料5 睡眠日誌（2週間用）	
調査・実践の結果（全体・各校回数別）	19
1. 平日の起床時刻	
2. 平日の就寝時刻	
3. 平均睡眠時間（平日・夜間）	
4. 午後11時より遅く寝る理由	
5. 睡眠中の状態（熟睡できる）	
6. 入眠の状態（ふとん・ベッドに入るとすぐ眠れる）	
7. 最近2週間の中途覚醒の状態（最近2週間で夜中に何度も目がさめる）	
8. 中途覚醒の回数	
9. 中途覚醒後の状態	
10. 起床の状態（気分よく起きられる）	
11. 午前中の眠気（午前中に眠くなることもある）	
単純集計結果	53
おわりに（総合結果）	123
・睡眠障害度	
・心身の状態：自尊感情・学習意欲・ストレス反応度・抑うつ度・学校環境適応感	

