



日本人の睡眠時間は多い!?

それとも少ない!?



2021年の調査で日本人の睡眠時間は「平均442分(7.3時間)でOECD(経済協力開発機構)加盟国中“最下位”でした。世界の各国の睡眠事情はどうなっているのでしょうか。

< 韓国 471分(7.85時間) >

2014年、OECD加盟国のなかで最も睡眠時間が少なかったのが韓国です。日本以上に教育熱心で、日本同様“がんばること”が美德とされているところがあるためでしょうか。労働時間は日本より長いです。

< 中国 542分(9時間) >

中国は人口が約14億人、都市部に暮らしている人は一部で、農村部の人とは生活スタイルが異なります。農村部の人たちは睡眠時間が長く、上海などの都市部の人は日本人と同じような生活サイクルであると想定されます。

< フランス 513分(8.5時間) > < イギリス 508分(8.4時間) >

フランスやイギリスは仕事とプライベートをしっかりと分ける文化があります。仕事が終わったらすぐに帰宅し、家でゆっくり過ごすことが多いです。また、家の明かりは蛍光灯ではなく少し暗い照明で、これは睡眠にとって良い環境になっています。

< スペイン 514分(8.6時間) >

スペインは時間がゆっくり流れています。「シエスタ」という昼寝文化があるため、全てではないですがお店もその時間は閉まってしまいます。仕事とプライベートが半々。収入が半分になっても、ゆっくりと自分の人生を楽しむ。という考え方が多いそうです。



< アメリカ 531分(8.8時間) >

睡眠時間が長いのは多民族国家の影響かもしれません。中国と同じく都市部と農村部で格差があります。ただ、アメリカは睡眠意識が高く、学校でも睡眠について学ぶそうです。最近では、仕事に寝不足で集中力が途切れてしまうことは、カッコ悪いこととされています。また、カウンセリングを受けて心身を整える人が多く、睡眠意識は日本と真逆の傾向がみられます。

日本の442分(7.3時間)はどうでしょうか?これは平均ですが、男女別で見ると圧倒的に女性が少ないのです。

また、男女ともに眠ることが大切だという意識が薄く、「寝ずにがんばる!」ことが正しいと思いがちになっています。みなさんもこの機会に自分の睡眠について考えてみてください。



早期治療で学校生活も集中力UP!

6月までに行った健康診断で検査や健診の必要な場合にお知らせを配付しました。歯科については結果を全員に配付することになっていますが、それ以外については対象者のみに配付しています。

受診のお知らせを受け取っている生徒は早めに受診し、結果を学校へ提出してください。「むし歯」や「耳垢栓塞」、「視力低下」などは自分で治療はできません。専門の先生に診ていただきましょう。