

# すいみんの大切さを知ってる??

## 寝る前は何をするの?

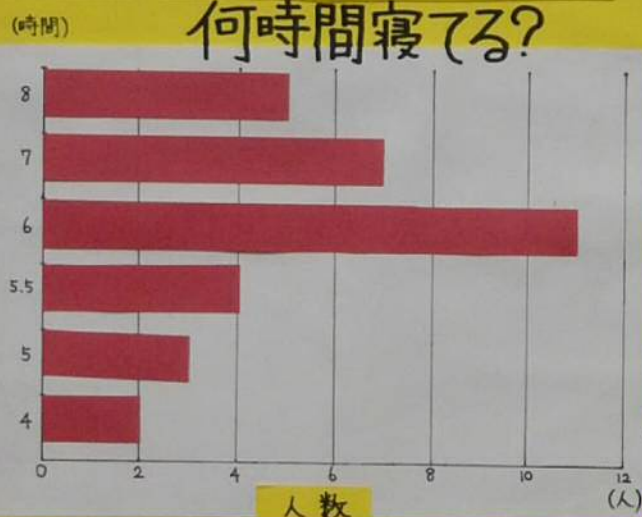


3つまで回答可能!

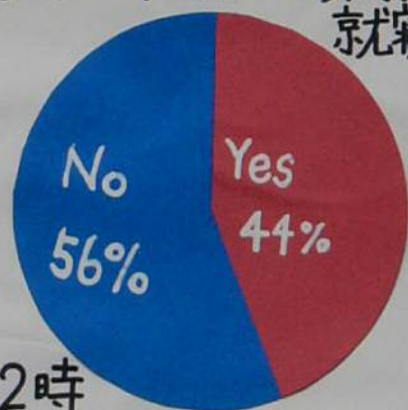


対象人数 32人  
平成26年12月1日

## 何時間寝てる?

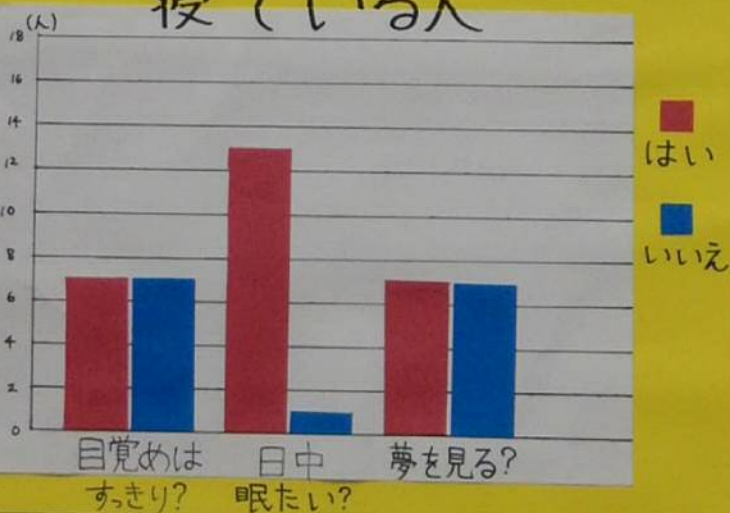


## 午後10時~午前2時の間に就寝してる?



午後10時~午前2時の間に

## 寝ている人



## 寝ていない人



## まとめ

スマホやゲームなどの光の刺激が強いものは目が冴えてしまい、夜更かしに繋がる他、体内時計が狂ったり日中眠たくなる人が増える。そのためスマホやゲームなどの光の刺激が強いものは控えるのが良いと思った。今回の結果から、寝る前に光の刺激が強いものは控えることと、早く寝ることの大切さを伝え、朝すきり起きる人の割合を増やすことができるように10~12時以内に寝ることの大切さを普及していきたいと思った。