

日本兩成高國中生會在上課打瞌睡

駐日本代表處教育組

日本厚生勞働省(衛生社會福利部)研究小組(主任研究員＝大井田隆・日本大學教授)針對大約 9 萬 6000 人進行全國性調查，結果發現超過兩成的高國中生會在上課的時候打瞌睡。

隨著學年的逐漸增高，上課打瞌睡學生的比例也愈來愈高。從國中升到高中後，打瞌睡學生的比例更是一口氣增加了兩倍以上。就寢時間過晚，睡眠品質下降等，似乎都是造成此現象的原因之一。以上調查的詳細結果將會於秋田市開辦的日本睡眠學會發表。

研究小組從日本全國隨機選取出了 244 所高中和國中，以課堂中的瞌睡行為、睡眠及生活習慣等問題，進行問卷調查，最後總共有 170 所學校回復。

其中一項問題是問在過去 30 天有沒有在課堂上打過瞌睡，並且設定了「完全沒有」、「非常少」、「有時候」、「屢屢」、「經常」等，五階段式的答案。若是回答「屢屢」或「經常」的話，就算是上課會打瞌睡的學生。

雖然國一學生中會打瞌睡的只佔 8.5%，但到了國二、國三的時候，則增加到了 14%。高一學生則有 29% 的學生會打瞌睡，高二有 32%，高三有 31%。就性別而言的話，男學生比較多，有 25%，女學生則為 22%。

資料來源： 2013 年 6 月 21 日 讀賣新聞