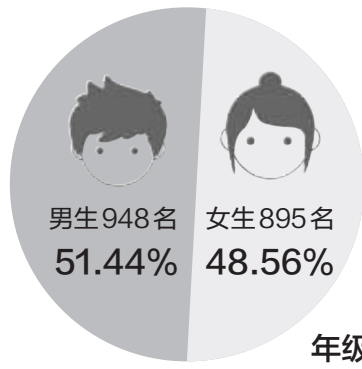
一项针对宁波中小学生睡眠状况的调查显示

20%的受访高中生睡眠质量低

专家建议要多关注高年级学生睡眠质量

随着孩子的年级越升越高，睡眠却越来越少，这是不少家长的切身感受。学生群体正值成长时期，睡眠对其重要性不言而喻，在世界睡眠日（3月21日）到来之际，为了解我市中小学生睡眠现状，宁波市精卫办联合市教育局对我市中小学生开展了一次不记名网络问卷调查。调查结果显示，睡眠质量低的问题在各年级段的孩子中不同程度地存在，其中高中生睡眠质量低的比例达到20%。



1843人参与调查

小学281名 15.25%
初中278名 15.09%
高中1284名 69.66%

调查内容包括 主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能等

年级越高的孩子睡眠质量越低

小学生
睡眠质量高者55人 19.6%
睡眠质量一般210人 74.7%
睡眠质量低16人 5.7%

初中生
睡眠质量高者51人 18.3%
睡眠质量一般196人 70.5%
睡眠质量低31人 11.2%

高中生
睡眠质量高者225人 17.5%
睡眠质量一般801人 62.4%
睡眠质量低258人 20.1%

雷林燕 制图

案例

16岁高中生越睡越晚 直到没法正常上课

“我家孩子读幼儿园的时候就不爱午睡，上学以后越睡越晚，现在干脆日夜颠倒了！”在宁波市康宁医院的睡眠障碍门诊，经常能遇到睡眠出现问题的孩子，初中生、高中生多见，其中今年16岁的小龙（化名）是情况比较严重的一位。

小龙的父母告诉医生，孩子今年上高二，因为睡眠作息时间紊乱、日夜颠倒，已经导致孩子无法正常上学。高中生普遍学业压力大，小龙每天早上6点起床，晚上因为作业多、他的速度也比较慢，常常要12点左右才能睡觉。久而久之他的睡眠出现了问题，晚上躺在床上总是睡不着，后半夜好容易睡着了，一大早又被闹钟叫醒，第二天自然没精神，每天咖啡不离手，上课还是打瞌睡。

“孩子告诉我，别人一天是24个小时，他一天有26个小时，因为每天他都会推迟2个小时睡觉，10天左右是一个周期。”宁波市康宁医院睡眠诊疗中心副主任医师敬攀告诉记者，小龙的情况非常特别，第一天10点睡，第二天12点才能睡着，第三天凌晨2点才能睡着，这样导致他的作息节律完全紊乱，没办法上学。最后，医生把小龙收入院治疗，帮他调整睡眠节律。

初三男生脾气越来越坏 原来是和睡得少有关系

小江（化名）今年上初三，临近中考，学业越来越紧张，他睡得越来越少。这一方面和作业多有关，一方面也因为小江贪玩。他每天放学回家，总要先看一阵子电视或玩会手机再写作业，所以每天完成作业的时间都比较晚。他还有个习惯，临睡前一定要看一会儿书，这使得他每天11点以后才能上床睡觉。

小江家里虽然住得离学校比较近，但每天早上还是要6点半左右起床。所以算起来，他到了初三以后每天睡眠时间只有不到7个小时。睡眠少的结果就是，老师常常反映他上课会打瞌睡。而家长发现，孩子的脾气也越来越大，一言不合就翻脸，常常把父母关在自己的房门之外。

“说起睡眠不足对孩子的危害，很多人会想到影响身体发育，但其实不仅仅于此。”敬攀医生介绍，睡眠不足的问题在升学阶段的孩子中更加普遍，睡眠不足还会带来心理上的伤害，比如会让人感觉不到快乐、热情、关注和满足感，使得孩子的脾气越来越坏，不过这些都能通过改善睡眠来改善。

调查

1800多名受访学生 睡眠质量差达16.5%

学生们的睡眠质量到底如何？2021年3月5日–15日，宁波市精卫办联合市教育局针对我市部分中小学生开展了睡眠质量自愿调查，填写网络问卷接受调查者共计1843人，结果显示，睡眠质量好的学生331名，占总人数的18.0%；睡眠质量一般学生1207名，占总人数的65.5%；睡眠质量低的学生305人，占总人数的16.5%。

调查结果还显示，使用电子产品和完成家庭作业超过一小时的孩子更容易出现睡眠质量问题。女学生发生睡眠质量低的风险是男生的1.403倍；学生使用电子产品是不用电子产品导致睡眠质量出现风险的1.153倍；完成家庭作业时长超过1小时是低于1小时导致睡眠质量差的风险的1.337倍。

专家

高年级学生的睡眠问题 更需要关注

宁波市康宁医院睡眠专家表示，睡眠质量一般的学生占比最多，说明目前睡眠质量平平，但要注意的是，这类孩子的健康状况也有可能受到影响，应引起足够重视，否则睡眠质量很可能会迅速下降，向下一级别发展。

“青春期是个体生长发育以及学习积累的重要阶段，充足的睡眠不仅促进身体生长发育和免疫功能的调节，还能促进学习记忆功能，青少年睡眠不足还可能导致肥胖等问题。”宁波市康宁医院睡眠诊疗团队已经连续多年关注学生睡眠问题，敬攀医生介绍，经过连续的调查发现，宁波市青少年睡眠时间不够理想，存在明显的睡眠补偿行为，这样的睡眠状况可能影响白天精神状况。失眠在中学生中间较普遍，但大多数为轻度失眠，如能够早期干预，包括健康教育以及认识行为治疗等，可能对中学生之后的睡眠状况有帮助。

敬攀表示，睡眠剥夺存在诸多不良后果，主要是认知问题、情绪问题、躯体问题和行为问题。建议在关注学生睡眠状况的同时，更多的关注高中生（高年级学生）睡眠质量，关注女生睡眠质量。建议学生合理安排作息时间，尽量缩短家庭作业时长，减少电子产品使用时间。此外，建议适当延迟上学时间，延迟学校的上学时间是有力的、可行的、成本效益较好的干预措施，只要30分钟的延迟就可能有积极的作用。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰

同步播报

鄞州这位班主任建了30多个群 不打卡作业竟是为了盯睡觉

江东中心小学201班班主任陈蓉开了30多个“VIP指导群”，指导家长做好家庭教育，有指导心理健康的，有指导生活习惯的，其中还重点关注了孩子睡眠情况。

“我们一开始想不明白他成绩为什么这么差，原本以为是性格拖拉导致的。还是陈老师厉害，一针见血找到了原因。”团子的爸爸说。

“老师认为，是孩子睡眠不足，直接导致这一系列问题。”团子爸爸说，去年，陈老师率先为团子家庭开设了一对一的教育VIP指导群，开启家校共育。他们开始严格要求孩子每天9点熄灯，7点起床，并每天坚持在VIP群里打卡作息情况，接受老师的监督。

这样的打卡习惯坚持了一学期后，孩子在学校里的一系列问题神奇地消失了。团子爸爸感激地说，多亏了陈老师的指引和督促，现在团子作息规律了，身体和精神状态也好了，告别了“小拖拉”和“小迷糊”的状态，“团子现在每天的学习任务基本能在校内完成，还有时间参加学校的田径队和铜管乐队等社团。在学校学习、生活非常开心！”

有多年班主任经验的陈蓉老师认为，孩子的问题，越早关注、越早介入，就能越早改善。陈老师说道：“我之前带五六年级时，发现有些学生的问题已经蛮严重了。和他们父母聊了后，发现孩子们身上出现的问题，十有八九跟家长的教育理念、教育态度和教育方法有关。如果在孩子出现问题的初期，父母双方能及时发现，达成教育共识，并给予孩子正确的引导。孩子的改变，效果是立竿见影的。”

记者 钟婷婷 通讯员 许静