



わせなび通信

～通学時間、睡眠時間～



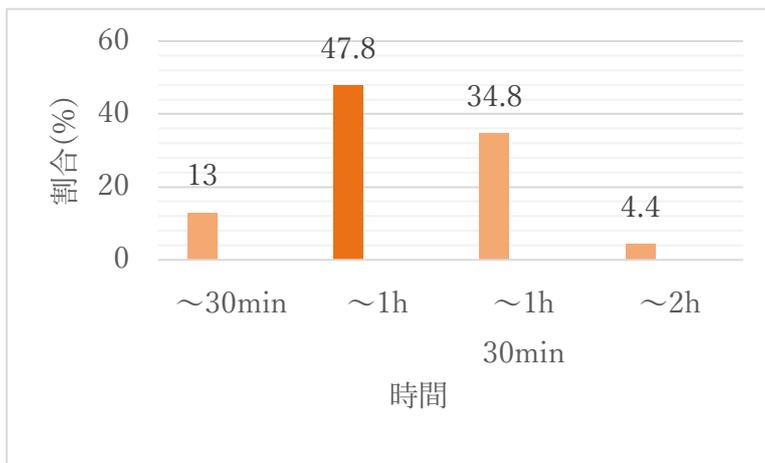
わせなび通信とは？

全国の高校生を応援する「こうはいナビ」は、未来の大学生に向けて情報誌を作成しています！現役早大生のリアルな声を手元に残る形でお届けしています！大学研究や受験勉強に役立て早稲田に興味を持ってくれると嬉しいびよん🐰様々なテーマを掲載しているので要チェックです！

今回は、**高校時代の通学・睡眠時間**

について先輩の生の声を聞いてみよう！

Q1 高校時代の平均通学時間はどれくらい？

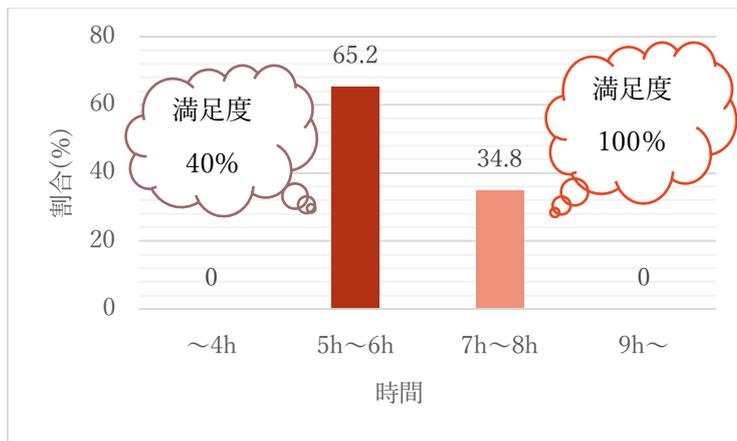


通学時間は1時間程度の方が多数を占めているようですね🍃

通学手段も「電車」「バス」「自転車」「徒歩」など様々でした！

電車やバスは乗車時間に勉強ができる一方で、自転車や徒歩も体力づくりに繋がるかもしれません🍌

Q2-a 高校時代の平均睡眠時間はどれくらい？



アンケート結果では、平均睡眠時間は5～8時間でしたね^^

睡眠時間に対する満足度調査を行ったところ、左の図のように睡眠時間が長いほど満足度が高かったです🍎

また、平均睡眠時間の長い学生の方が、勉強時間も長い傾向にありました※🍆

※こうはいナビスタッフに対するアンケートより

編集後記

通学時間は人それぞれでしたね！そしてやはり、日々の生活の質向上のためには睡眠は欠かせません。意識的に十分な睡眠が取れるよう心がけてみましょう😊

ちなみに本日8/31は「野菜の日」です！野菜を積極的に摂取し、元気な体で残暑を乗り切りましょう！

こうはいナビ 公式 SNS

check!

Twitter



@WU_kouhainavi

Instagram



WU.KOUHAINAVI

次回のテーマ(9月3日に公開予定)は、「総集編」です！