

# 調査・実践の内容

## ◎ 調査時期 2011年9月～2012年1月

(Pre：睡眠指導前、Post I：睡眠指導・生活臨床実施後、Post II：2ヶ月の日常生活後)

A校 Pre：9月上旬、Post I：10月上旬～10月中旬、Post II：12月中旬

B校 Pre：9月上旬～中旬、Post I：9月下旬～10月上旬、Post II：12月上旬～12月中旬

C校 Pre：9月中旬～下旬、Post I：10月上旬～10月中旬、Post II：12月上旬～1月上旬

D校 Pre：10月中旬～11月上旬、Post I：10月下旬～11月中旬、Post II：12月中旬～1月下旬

## ◎ 調査対象 兵庫県内の公立小学校4校に在籍している小学3年生～6年生約1,400名

### ・調査対象の内訳（名）

調査回数		3年生(男・女・不明)	4年生(男・女・不明)	5年生(男・女・不明)	6年生(男・女・不明)	各校全体(男・女・不明)
A校	第1回	55(28・27)	51(24・27)	52(32・20)	60(29・30・1)	218(113・104・1)
	第2回	55(28・27)	51(24・27・1)	49(30・19)	59(29・30)	214(110・103・1)
	第3回	56(27・29)	52(24・28)	51(31・19・1)	60(30・30)	219(112・106・1)
B校	第1回	108(49・59)	110(48・62)	97(45・52)	95(47・47・1)	410(189・220・1)
	第2回	108(46・62)	109(47・60・2)	101(46・54・1)	101(52・48・1)	419(191・224・4)
	第3回	100(42・58)	102(47・55)	98(44・54)	98(48・50)	398(181・217)
C校	第1回	134(73・61)	135(66・69)	133(73・60)	調査未実施	402(212・190)
	第2回	136(73・61・2)	135(67・68)	133(73・60)		404(213・189・2)
	第3回	134(73・59・2)	136(68・67・1)	132(72・60)		402(213・186・3)
D校	第1回	調査未実施	203(96・107)	202(103・99)	調査未実施	405(199・206)
	第2回		204(98・106)	196(97・99)		400(195・205)
	第3回		201(95・104・2)	200(98・100・2)		401(193・204・4)
全体	第1回	297(150・147)	499(234・265)	484(253・231)	155(76・77・2)	1,435(713・720・2)
	第2回	299(147・150・2)	499(235・261・3)	479(246・232・1)	160(81・78・1)	1,437(709・721・7)
	第3回	290(142・146・2)	491(234・254・3)	481(245・233・3)	158(78・80)	1,420(699・713・8)

### ・調査対象校の概要と実態

(A校の概要と実態)

A校は、E市内の大小さまざまな工場が林立する中にあり、児童数310名、E市内でもっとも世帯数が少ない小規模な小学校である。校区の住宅の約6割が市営住宅や県営住宅などの集合住宅で、校区の東部には新興住宅地が広がり始めている。また、児童の家庭の多くが、核家族で共働きやシングルである。そのため、経済的に不安定な家庭も多く、児童のほとんどが受験することなく地域の公立中学校に進学する。放課後、家に帰っても家族はだれもいないことが多いためか、日暮れまで地域の公園や広場で子供たちが遊

ぶ姿がよく見られる。このような環境の中にいる児童たちを地域で育てようとする取り組みは盛んで、登下校の見守りや放課後の居場所作りなどをし、地域の大人が子どもたちに関わっている。このような取り組みのおかげもあり、人なつっこく、誰にでも話しかけ仲良くすることができ、素直で明るい児童が多い。

今回の調査の中で、睡眠健康教育を実施する前と後では午後10時以降に就寝する児童の数が減少した。その理由として、帰宅時刻が遅くなるような進学塾に行く児童が少ない現状から児童自身が気をつけることで就寝時間を改善できたと考えられる。

#### (B校の概要と実態)

B校はF市内の南部にあり、国道2号線の北側に位置している。国道2号線の南側には、大きな商店街がある。校区は古くからの住宅街があり、また神社やお寺も数多くある。最近では、再開発で大きなマンションも数多くできている。児童数600名余りで、南部の学校としては、児童数の多い小学校である。保護者は共働きが多いが近くに祖父母が住んでおり、子育てに協力してもらっている家庭も少なくない。家庭の教育力においては、経済的な影響もあるが二極化がみられる。

B校の子どもたちは身体を動かすことが大好きで、休み時間には運動場でよく遊び、素直で人なつっこい子どもが多い。しかし、自尊感情に関してはF市の調査でも今回の調査でも低めであった。中学年での学習のつまずきがそのままになってやる気のなさにつながっているのではと分析した。

今回の調査の分析結果からもわかるように就寝時間については、高学年（5年生頃）から夜10時以降になる割合が増え、学校で手立てをとってもなかなか改善がみられない。進学塾や習い事に通ったり、スポーツチームに入るといった子が増えることが原因の一つであるが、テレビやゲームをする時間の増加が原因の多くを占めている。しかし、低・中学年では家庭と連携し保護者の協力を得て、個々に指導することで前向きな姿勢がみられ、生活習慣の改善が見られる状況である。

#### (C校の概要と実態)

C校はG市内の中心に位置する閑静な住宅街の中にあり、児童数800名規模の小学校である。比較的教育熱心な家庭が多いといわれるG市内の小学校の中でも、特に私立中学校を受験する児童の割合が高く、6年生児童の約7割が私立中学校を受験する。そのため、3年生くらいになると多くの子どもたちは進学塾へ通い始める。今回の調査の結果を見ても、午後10時以降に就寝する児童が4年生から急激に増加し、その理由も「宿題や勉強のため」「帰宅時間がおそいため」が半数近いことがわかる。睡眠低群の割合が高く、多忙な子どもたちには身体的・精神的に問題を抱え、頻繁に不定愁訴を訴え保健室を訪れる。また、不登校やいじめなどの問題もたびたび発生している。幼少期に身体の機能を活発に使う体験が乏しかった為、ボディイメージの未習得に起因すると考えられる事故が多発し、骨折・歯牙破折・眼球打撲・頭部や顔面の打撲挫創などで、病院を受診する件数は年間150件前後にも上る。家庭環境は経済的に豊かであり在宅家庭が多く、自尊感情に関しては、市内の他校と比較しても親子共に高めである。

#### (D校の概要と実態)

D校は六甲山系の緩やかな丘陵地帯から武庫川にかけての平坦な地域に、古くから開けた閑静な住宅地と校区内を横切る電車の駅周辺商業地からなる広範囲な校区を抱えた児童数1,110名を超える大規模校である。とりわけ、ここ10数年間は校区内の開発ラッシュのため児童数が年々増加し、敷地や校舎の不足などの課題が発生している。一方、保護者の教育への関心は高く、教育活動に協力的である。また、経済的に安定した家庭が多く大切に育てられているため、情緒が比較的安定した児童が多い。しかし、将来への期待から幼少期から習い事に通う子どもが多く、3・4年生頃からは進学塾通いの児童が学年の半数以上に増え、それにより視力が低下したり睡眠が不足するほか、大きなストレスを抱える児童が目立ち始める。また、生活困難にある児童など様々な家庭環境にあるものも増えており、児童が感じている心や体へのストレスの多様性が、学級づくりの面で困難さを生むこともある。総じて児童全体は、コミュニケーション力、共に問題を解決し困難を乗り越える力、ケガを防ぐための行動体力、病気への抵抗力などの防衛体力に課題を持っている。その

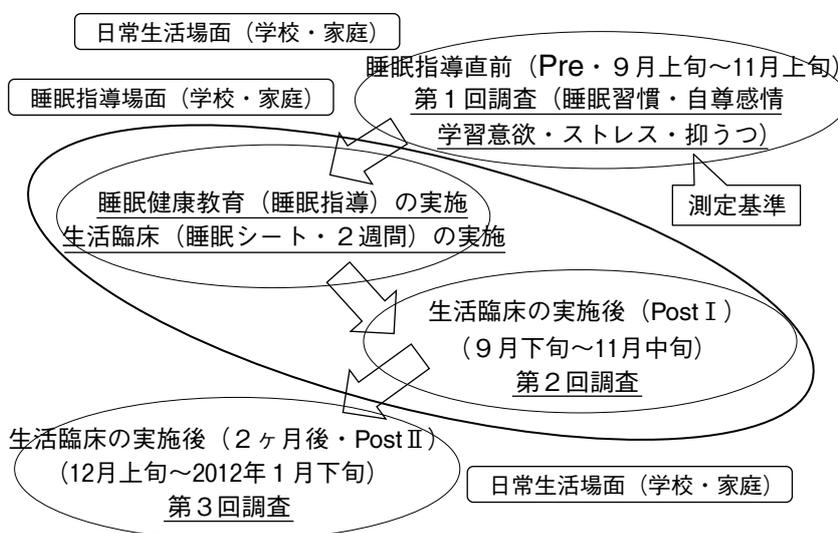
ため、真面目で知的関心が高く、明確な方向性が示されそれを納得することができれば意欲的かつ感性・発想豊かに取り組めるエネルギーを持っている。

◎調査・研究モデル 「睡眠健康教育」の実施前後における心身の変化に関するPre-Post 研究モデルの調査・研究（図1）

・実践（介入）内容：睡眠習慣の確立の重要性を教示する「睡眠健康教育」（授業・保健指導）

実施前に、1回目の質問紙調査（資料1）を行った（Pre：9月上旬～11月上旬）。その後、スライド（パワーポイント）およびワークシートを使用した1単位時間（45分間）の「睡眠健康教育」の授業（資料2・3）を実施し、「生活習慣チェックリスト」（資料4）をもとに生活習慣確立のための目標を設定させた。そして、同日より2週間にわたって「睡眠日誌」（資料5）を用いた生活臨床を実行させ、同様の内容で2回目の質問紙調査を行った（Post I：9月下旬～11月中旬）。さらに約2ヶ月間の日常生活を送った後、3回目の質問紙調査を実施した（Post II：12月上旬～1月下旬）（図1）。

図1 睡眠健康教育（睡眠指導）の実践に関する調査・研究



◎ 調査内容（資料1）

・「睡眠の状態」に関する7項目（多肢選択法）

平日の起床時刻・平日の就寝時刻・午後10時より遅く寝る理由・入眠状態・中途覚醒の状態・起床状態・午前中の眠気の状態

・「心身の状態」に関する58項目（評定尺度法）

・自尊感情：10項目、理論的な得点範囲：10～40点（Rosenberg（1965）の自尊感情尺度）

・学習意欲：自主的学習態度・達成志向

（各5項目計10項目、理論的な得点範囲：各5～20点、合計10～40点）

（「学芸大式学習意欲検査（簡易版）」（小・中学生用））

全8側面の内、学習に関する促進傾向を示す自主的学習態度（自ら学習の目標をたてて、自発的に学習しようとする態度）、達成志向（目標達成のために努力や挑戦しようとする傾向）のみを測定した。

・ストレス反応度：身体的反応、抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情、無気力

（各5項目計20項目、理論的な得点範囲：各5～20点、合計20～80点）

（小学生用ストレス反応尺度（SRS-C））

・抑うつ度：18項目、理論的な得点範囲：0～36点

(小学生用うつ状態自己評価尺度、DSRSC日本版)

◎ 授業（指導）内容（資料2：A校、B校、D校三校での5・6年生用の実施内容）

三池（2002）は、良質の睡眠の三要素として総睡眠時間、睡眠リズム（レム睡眠とノンレム睡眠のリズム）および睡眠時間帯（19時～翌日の7時）を示している。そこで、加藤（2009）のエッセイをもとに動物の睡眠状態との比較を通じて、前述の睡眠の三要素およびそのメカニズムなどを糸（2008）のパワーポイント（PPT）・スライド資料をもとに作成したPPTのスライド（資料2）とワークシート（資料3）を使用して授業（指導）を展開した。

引用・参考文献・URL

加藤由子（2009） 動物の睡眠と暮らし（中学校1年生用国語科教科書）. 教育出版社.

糸 和彦（2008） 脳の中の時計の上手な使い方 <http://k-net.org/Osaka2011.html>

三池輝久（2002） 学校を捨ててみよう—子どもの脳は疲れはてている—. 講談社.

田中秀樹・出下嘉代・古谷真樹（2010） 思春期の睡眠問題と睡眠教育. 臨床精神医学第39巻第5号. 623-637.

※ 本調査・研究の実施にあたっては、人権保護および個人情報保護に配慮し、実施前に関西学院大学「人を対象とした臨床・調査・実験研究倫理委員会」にその内容を申請し、承認を得た（受付番号2011-18）。

資料1 質問紙 (第1回・2回・3回共通)

児童用調査用紙 (1~3回共通)

クラス番号

出席番号

これはみなさんの今の生活の様子を知るためのアンケートです。名前を書きませんので、安心して教えてください。あてはまる番号に○をつけるか、( )のなかに答えを書いてください。これはテストではありませんので、自分の思ったとおりに教えてください。

回答のしかた

・あなたはゲームで遊ぶのが好きですか？

とてもすき すき ふつう きらい とてもきらい

① ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5

あなたがもしゲームで遊ぶのが「とてもすき」なら上のように番号に○をつけて下さい。

○ はじめにあなたのことをおしえてください。

(1) あなたは何年生ですか？ ①3年生 ②4年生 ③5年生 ④6年生

(2) あなたの性別は？ ①男の子 ②女の子

(3) 学校がある日の朝、起きる時間 (だいたい時間でかまいません)

6時より前 6時頃 6時30分頃 7時頃 7時30分頃 8時頃 8時よりあと  
1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7

(4) 学校がある日の夜、寝る時間 (だいたい時間でかまいません)

9時より前 9時頃 9時30分頃 10時頃 10時30分頃 11時頃 11時30分頃 12時頃 12時より後  
1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7 ————— 8 ————— 9

(5) 上の質問で10時より遅く寝ると答えた人は、その理由を二つだけえらんで○をつけてください。

①なんとなく夜ふかしをしてしまう ②宿題や勉強をしている ③家族みんなの寝る時間がおそい

④夜おそくまでテレビやビデオをみている ⑤パソコンやテレビゲームをしている

⑥電話やメールをしている ⑦なかなか眠れない ⑧家に帰る時間がおそい

⑨その他 ( )

(6) ふとん(ベッド)にはいるとすぐ眠れる よくある 時々ある あまりない 全然ない  
1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

(7) 夜中に何度も目がさめる 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

(8) 朝すっきり目がさめる (気分よく起きられる) 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

(9) 午前中に、眠くなることがある 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

○ あなたは自分のことをどのように感じていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

- |                                  | とても思う   | 思う      | おもしろくない | ぜんぜんおもしろくない |
|----------------------------------|---------|---------|---------|-------------|
| (10) 今の自分を気に入っていますか              | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (11) 自分をだめな人間だと思えますか             | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (12) 自分には良いところがたくさんあると思えますか      | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (13) 他の人と同じように何でもうまくできるほうだと思えますか | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (14) 自分には自慢できるところがあまりないと思えますか    | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (15) 自分は役に立たない人間だと思えますか          | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (16) 他の人と同じように、自分も大切な人だと思えますか    | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (17) 自分をもっとだいにできるようになりたいと思えますか   | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (18) いつも失敗するのではないかと不安に思う事がありますか  | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |
| (19) 自分を「いまのままでよい」とかんじていますか      | 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____     |

○ あなたの勉強についての考え方を教えてください。(あてはまる番号に○をつけてください)

- |  | まったくあてはまらない | どちらかといえばあてはまらない | どちらかといえばあてはまる | とてもあてはまる |
|--|-------------|-----------------|---------------|----------|
| (20) いろいろなことが知りたいので、<br>学校の勉強だけでなく、家でも勉強しています。             | 1 _____     | 2 _____         | 3 _____       | 4 _____  |
| (21) 家の人に、「勉強しなさい」と、言われなくても、<br>勉強します。                     | 1 _____     | 2 _____         | 3 _____       | 4 _____  |
| (22) 言われなくても、にがてな勉強をします。                                   | 1 _____     | 2 _____         | 3 _____       | 4 _____  |
| (23) 自分で、目標や計画をたてて、勉強します。                                  | 1 _____     | 2 _____         | 3 _____       | 4 _____  |
| (24) 予習は、たいていやっています。                                       | 1 _____     | 2 _____         | 3 _____       | 4 _____  |
| (25) むずかしい算数の文章題でも、できそうだと<br>思えば、とけるまでがんばってみます。            | 1 _____     | 2 _____         | 3 _____       | 4 _____  |
| (26) 勉強がいやでも、すぐにやり始めます。                                    | 1 _____     | 2 _____         | 3 _____       | 4 _____  |
| (27) 算数のテストで、とけなかった問題を先生に<br>聞いたり、調べたりしてみて、わかるようになるまで考えます。 | 1 _____     | 2 _____         | 3 _____       | 4 _____  |

(28) 国語のむずかしい問題でも、  
ねばり強く考えるほうです。 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

(29) むずかしい問題でも、いろいろなやり方を考えて、  
がんばります。 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

○ あなたのこのごろの気持ちや体の調子について、あてはまる番号に○をつけてください。

	まったく あてはまらない	あまり あてはまらない	すこし あてはまる	よく あてはまる
(30) 頭がくらくらする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(31) 頭痛がする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(32) 体がだるい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(33) 気持ちが悪い	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(34) つかれやすい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(35) さびしい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(36) かなしい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(37) なんだか、こわい感じがする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(38) 気もちがしずんでいる	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(39) なんとなく、しんぱいである	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(40) いらいらする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(41) 気もちが、むしゃくしゃする	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(42) ふきげんで、おこりっぽい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(43) だれかに、いかりをぶつけたい	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(44) なにもかも、いやだと思ふ	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(45) あまりがんばれない	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(46) 勉強が手につかない	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
(47) なにか集中できない	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____

うらへつづく

まったく                      あまり                      すこし                      よく  
 あてはまらない      あてはまらない      あてはまる      あてはまる

(48) なにもやる<sup>き</sup>気がしない                      1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

(49) 体<sup>からだ</sup>から、力<sup>ちから</sup>がわからない                      1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

○ あなたの生活<sup>せいいかつ</sup>の様子<sup>ようす</sup>やこのごろの気持ち<sup>きもち</sup>について、あてはまる番号<sup>ばんごう</sup>に○をつけてください。

いつもそうだ      ときどきそうだ      そんなことはない

(50) 楽<sup>たの</sup>しみにしていることがたくさんある                      1 ————— 2 ————— 3

(51) とてもよく眠<sup>ねむ</sup>れる                      1 ————— 2 ————— 3

(52) 泣<sup>な</sup>きたいような気<sup>き</sup>がする                      1 ————— 2 ————— 3

(53) 遊<sup>あそ</sup>びに出<sup>で</sup>かけるのが好<sup>す</sup>きだ                      1 ————— 2 ————— 3

(54) 逃<sup>に</sup>げ出<sup>で</sup>したいような気<sup>き</sup>がする                      1 ————— 2 ————— 3

(55) おなかが痛<sup>いた</sup>くなることがある                      1 ————— 2 ————— 3

(56) 元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>いっぱいだ                      1 ————— 2 ————— 3

(57) 食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>が楽<sup>たの</sup>しい                      1 ————— 2 ————— 3

(58) いじめられても自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で「やめて」と言<sup>い</sup>える                      1 ————— 2 ————— 3

(59) 生<sup>い</sup>きていても仕<sup>しか</sup>方<sup>た</sup>がないと思<sup>おも</sup>う                      1 ————— 2 ————— 3

(60) やろうと思<sup>おも</sup>ったことがうまくできる                      1 ————— 2 ————— 3

(61) いつものよう<sup>な</sup>に何<sup>たの</sup>をしても楽<sup>たの</sup>しい                      1 ————— 2 ————— 3

(62) 家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>と話<sup>はな</sup>すのが好<sup>す</sup>きだ                      1 ————— 2 ————— 3

(63) こわい夢<sup>ゆめ</sup>を見<sup>み</sup>る                      1 ————— 2 ————— 3

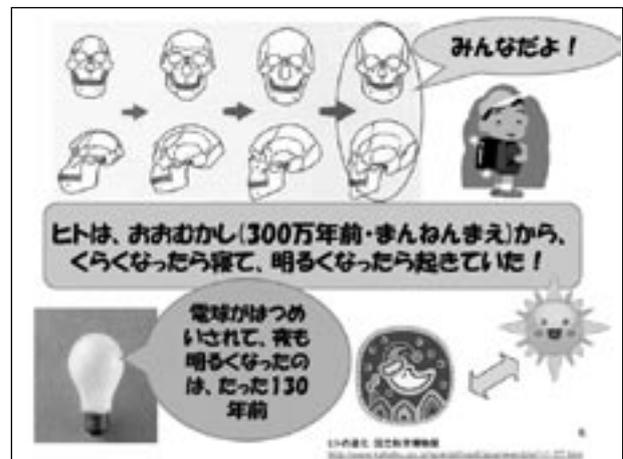
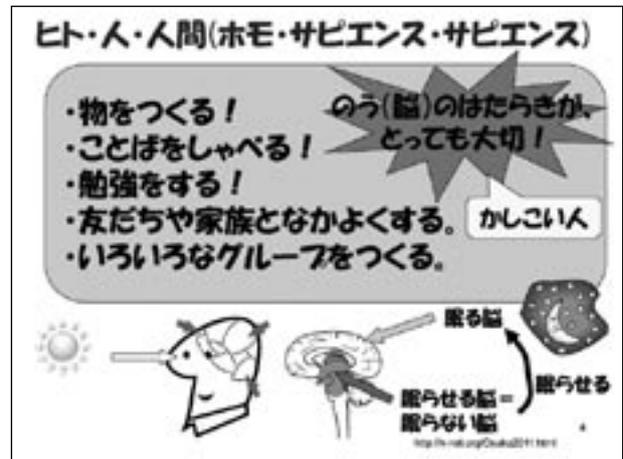
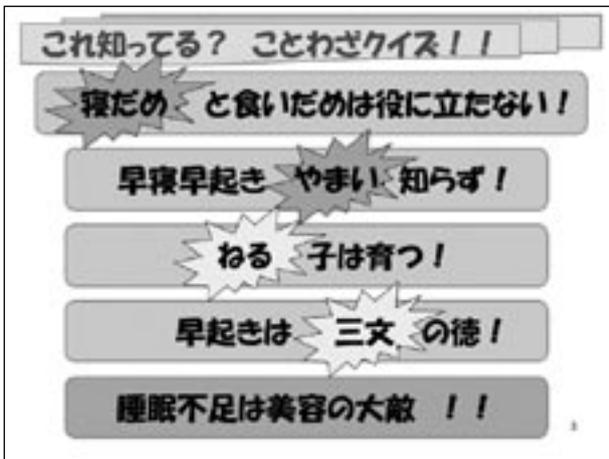
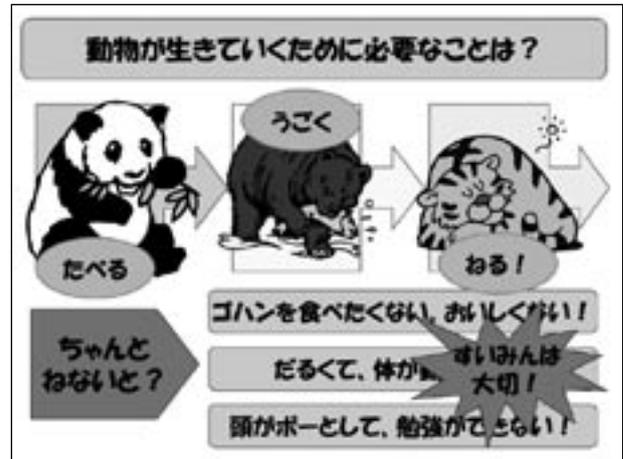
(64) 独<sup>ひと</sup>りぼっちの気<sup>き</sup>がする                      1 ————— 2 ————— 3

(65) 落<sup>お</sup>ち込<sup>こ</sup>んでいてもすぐに元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>になれる                      1 ————— 2 ————— 3

(66) とても悲<sup>かな</sup>しい気<sup>き</sup>がする                      1 ————— 2 ————— 3

(67) とても退<sup>たい</sup>屈<sup>くつ</sup>な気<sup>き</sup>がする                      1 ————— 2 ————— 3

これでおわりです。ごきょうりよくありがとうございました。

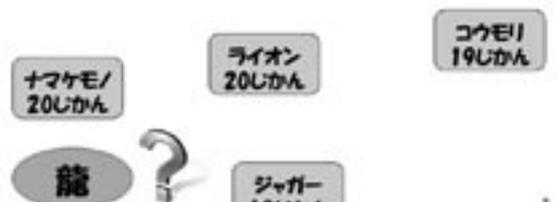


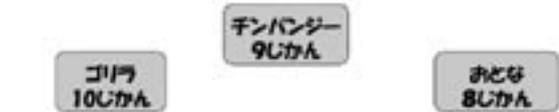
ちゃんとねむらないと... 7  
 動物(どうぶつ)は、死んでしまう！  
 人間は、脳(のう)がつかれて、次の日、朝からねむい！



動物とくらべながら、脳をやすませるための  
 ちゃんとした睡眠(すいみん)について考えてみよう！  
 ちゃんとした睡眠には、三つのじょうけんがある！

よい睡眠(ちゃんとねむる)その1  
 -よるにねる時間(すいみんのじょう)-





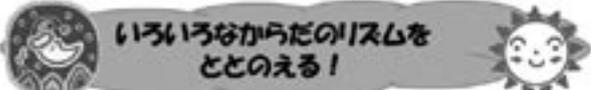
- ・にくを食べる動物はねる時間がながーい！
- ・くさを食べる動物はねる時間がみじかい！
- ・いろいろなものを食べる人間は、そのまんなか！
- ★ 子どものみんなは8～10じかんはねましよう！

よい睡眠(ちゃんとねむる)その2  
 -なんじから何時までねるか(時間帯)-  
 ★ やこうせい(夜行性)  
 →よるに活動し、ひるにねる生活をする性質  
 (せいしつ)



では、にんげんは？

- ★ ちゅうこうせい(昼行性)  
 →ひるに活動し、よるにねる生活をする性質  
 ○まいにち(よる7時～あさの7時のあいだ)
- ☆ きまったじかんにて、  
 ● きまったじかんにおきる・・・  
 (きとく正しい生活)



いろいろなからだのリズムを  
 ととのえる！

☆もし、よなかの12時をこえておていると・・・

### よい睡眠(ちゃんとねむる)その3 - 二つのねむりをくりかえす - (なみがあり、セットになっている)

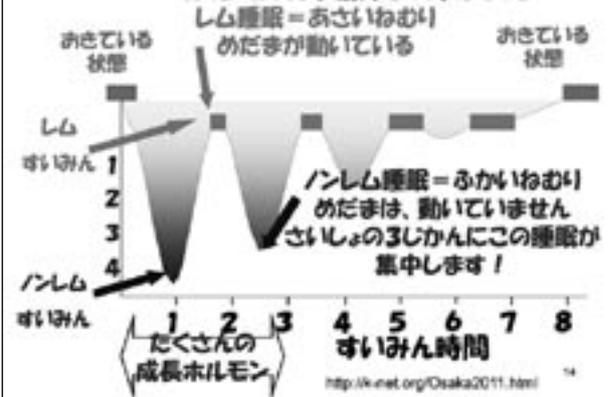
ぎょうい  
カツオ

はちゅうい  
ヘビ

りゅうせい  
カエル

ぎょうい(さかな)、はちゅうい、りゅうせい(か)には、  
2つのねむりがキチンとそろっていません！  
⇒ ヒトには、2つのねむりがキチンとそろっている！

### 二つのねむりには、波(なみ)がある



### - ゆめを見る、ふしぎなREMすいみん -

- ・めだまが、ぎょうぎょう動いている (まぶたは、とじています)
- ・からだの力は、ぐったりぬけている(体はねている)
- ・脳は、起きている時のように、

活発に活動をしている  
→ きおくの整理をする(学習につながる)

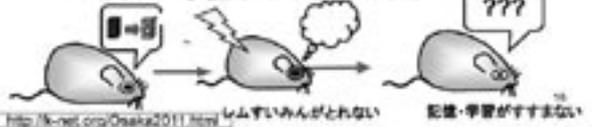


### からだをなおし、せいちょうさせるREMすいみん

- ・体も脳もねています(めだまは動いていません)
- ・成長ホルモンがでてきます
- ★もし、すいみん時間がみじかくなったら……!
- ・のうはREM睡眠をへらし、

REM睡眠  
をとるようにします!

→ きおく・学習がすすまなくなる



### REM睡眠のちがい(せぼねのある動物による)

REMすいみんとREMすいみん

REMすいみんがない



いろいろなことをする  
ためにはREM睡眠が、  
**大切!**

### - まとめ -

ちゃんとした睡眠、三条件(じょうけん)

- ①よるにねる時間(すいみんのりょう)
  - ・8じかん～10時間
- ②なんじにおて、何時におきるか(睡眠の時間帯)
  - ・よる7じ～朝7時のあいだ (夜9じ～10時にはほとんどにはいろう!)
- ③REMすいみんとREM睡眠をくりかえす
  - ・たとえば、よるの9じ30ふんにおて、あさ6時30分におきると、9じかんの睡眠時間→OK!
  - ・夜中の12時をこえてねむると、さしよのみかーい眠りができにくくなる!(成長ホルモンがたくさんでなくなる)

●ちゃんとねると 19



●ちゃんとねないと…… この反対になる！

では、あなたは、よい睡眠をとるために  
なにをがんばりますか？

- ・生活習慣チェックリストをつけてみよう！
- ・睡眠シートをつかって、2しょうかんの間、  
生活をみなおしてみよう！

睡眠についてのことわざは正しかった！！

寝だめ と食いだめは役に立たない！

早寝早起き やまい 知らず！

ねる 子は育つ！

早起きは 三文 の徳！

睡眠不足は美容の大敵 ！！ 20

ちゃんとねむって、たのしい人生を！



おやすみ、いや、おしまい

→k-net.org/okaku2011.html

## テーマ：ちゃんとねむって、楽しい生活を！ 一睡眠について考えてみよう！

### ●これ知ってる？ ことわざクイズ！！

- ・（ ）と食いだめは役に立たない！
- ・早寝早起き（ ）知らず！
- ・（ ）子は育つ！
- ・早起きは（ ）の徳！

### ●動物としてのみんなの名前(ホモ・サピエンス・サピエンス)の意味は？

- ・いろいろなことができる「かしこい、（ ）ヒト」という意味です！

### ●なぜ、かしこいのか？いろいろな働きをする脳を持っているからです！

- ・とくに、脳の（ ）の部分（前頭葉）がすぐれています。

### ▲でも、体と同じように、脳もつかれます！→休けい（ ）が必要！

### ●よい睡眠（ちゃんとねむる）の3条件

#### ・その1 よるにねる時間（すいみんのりょう）

3・4年生は、9～10時間

5・6年生は、（ ）時間は、ねましょう！

#### ・その2 よる7じ～朝7時のあいだ（時間帯）

人間は、（ ）の動物だよ！

朝、決まった時間におきて、昼間にたくさん活動し、

夜、決まった時間におふとんにはいり、ぐっすりねむろう！

人間のからだも持っているいろいろなリズム・・・

（ ）、（ ）、（ ）ホルモン、メラトニン、コルチゾール

※ ホルモン＝人間や動物の体の働きを調整するために体の中で作られる物質

### ・その3 二つのねむりをくいかえすーなみがあり、セットになっているー

( ) すいみん (あさいねむり) めだまが動いている

からだの力は、ぐったりぬけている (体はねている)

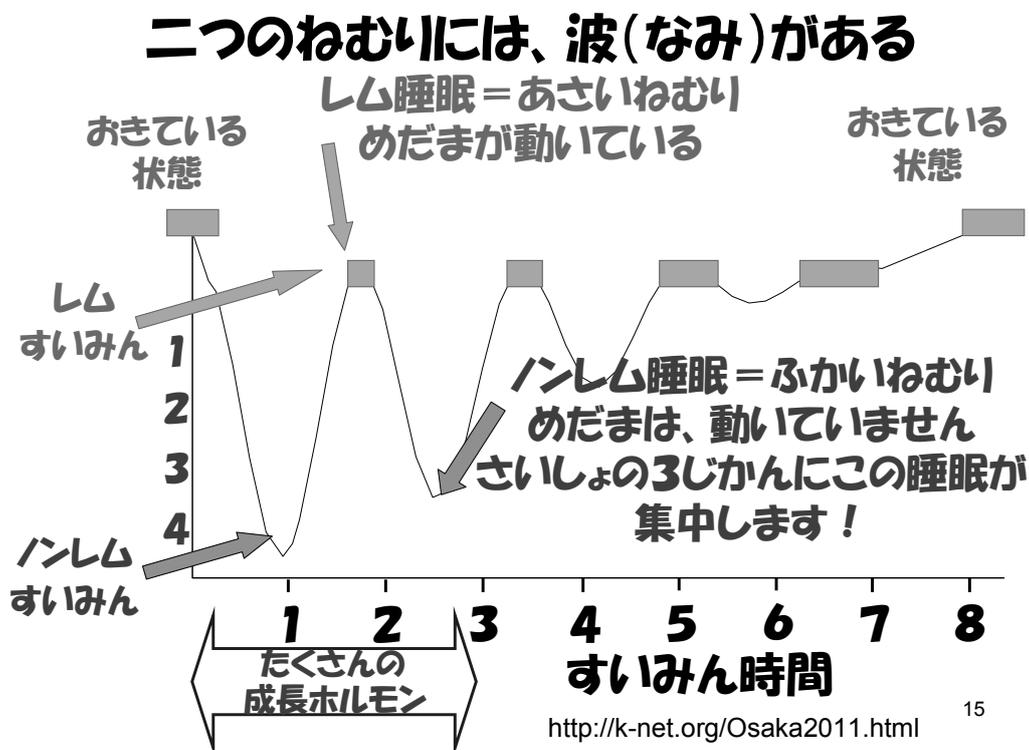
脳は、起きている時のように、活発に活動をしている。

→ きおくの整理をする (学習につながる)。

( ) すいみん (ふかいねむり) 脳が休んでいます。

最初の3じかんにこの睡眠が集中します！

この2つの睡眠がセットになって、90分の波(周期)で繰り返されます！



規則正しい時間帯で、睡眠時間をきちんととると、

二つのすいみんをセットでちゃんととれます！

夜中の12時をこえてねむると、さいしょのふかい眠りができにくくなる！

→ ( ) がたくさんでなくなる！

**ちゃんとねむって、楽しい人生を!!**

【生活習慣チェックリスト】( )年( )組( )番( )

みなさんの生活リズムを次の表でチェックし、何をどのように改善すればよりよい生活ができるのかを考えましょう。

次のことで、すでにできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうもないものには×を、○でかこみましょう！

○

できている！

△

がんばれば  
できそう！

×

できそう  
にない！

	生活の目標	チェックしよう
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。	○ △ ×
2	朝、起きたら太陽の光をしっかり浴びる。	○ △ ×
3	朝食を規則正しく毎日とる。	○ △ ×
4	学校から帰った後、うたた寝(仮眠)をしない。	○ △ ×
5	寝る前にカフェインのはいったお茶やコーヒーなどは飲まない。	○ △ ×
6	寝る前に夜食(おかしやごはん)をとらない。	○ △ ×
7	ぬるめのお風呂にゆつくりつかる。	○ △ ×
8	夜の10時までにふとんやベッドに入る。	○ △ ×
9	寝る前は、脳と体がリラックスできるよう心がける。 (ゲームやパソコン、メールなど脳がこうふんすることをさける)	○ △ ×
10	休みの日も起きる時間がいつもと2時間以上ずれないようにする。	○ △ ×

※ チェックした「頑張ればできそうなこと(△)」の中から、改善しようと思う目標の番号を2つ選び下に書きましょう。

1番目の目標 \_\_\_\_\_

2番目の目標 \_\_\_\_\_

資料5 睡眠日誌 (2週間用)

睡眠シート(2週間記入用) ( )年( )組( )番 名前

(○できた、△まあまあできた、×できなかった)

日付 (曜日)	昨日 起きた時刻	今朝 起きた時刻	今朝 全部で何時 間寝た?	ベッド・ふとんに入っていた時間		睡眠の満足度			朝の 食欲	昨日の夕方から今日の朝の生活を振り返ってひとこと											
				夕方	夜	寝付き の満足度	寝起き の気分	やる気													
例 9/1 (月)	夜9時	朝7時	9時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	×	△	○	×	まだたくさん寝たい
①																					
②																					
③																					
④																					
⑤																					
⑥																					
⑦																					
⑧																					
⑨																					
⑩																					
⑪																					
⑫																					
⑬																					
⑭																					

【記入例】  
 寝ていた(眠っていた)時間(矢印)をぬりつぶす、昼も夜もぬること  
 ベッド・ふとんに入っていた(矢印)

【自筆】

【自筆】  
 1 \_\_\_\_\_  
 2 \_\_\_\_\_



睡眠シート(2週間記入用)

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番号

(○) できた、△ まあまあできた、× できなかった

日付 (曜日)	昨日 寝た時刻	今朝 起きた時刻	全日何時 起床した?	ベッドふとんに入っていた時間		朝		夜		40% 目標1	40% 目標2	寝付き の 満足度	寝起き の 満足度	睡眠の 満足度	やる気	朝の 食欲	昨日の夕方から今日の朝の生 活を振り返ってひとこと				
				夜	朝	夜	朝														
10/1 (土)	夜8時	朝7時	9時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	×	△	○	×	まだたくさん寝たい
10/4 (金)	夜10時	朝7時	9時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	△	△	○	×	すっすり
10/5 (土)	夜9時	朝7時	8時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	×	○	△	○	○	また"ちよとねた"
10/6 (日)	夜9時	朝7時	10時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	○	○	○	○	すっすりしな
10/7 (月)	夜10時	朝7時	9時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	○	×	○	○	すっすり
10/8 (火)	夜9時	朝7時	8時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	△	×	○	○	○	ちよとねた"
10/9 (水)	夜9時	朝7時	10時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	○	×	○	○	また"ねた"
10/10 (木)	夜9時	朝7時	8時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	△	○	×	○	×	また"すっすり
10/11 (金)	夜10時	朝7時	9時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	○	△	○	○	すっすり
10/12 (土)	夜9時	朝7時	10時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	○	○	○	○	また"少しねた"
10/13 (日)	夜10時	朝7時	9時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	×	×	△	○	○	すっすりしな
10/14 (月)	夜9時	朝7時	8時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	○	○	○	○	すっすりする
10/15 (火)	夜10時	朝7時	9時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	○	○	○	○	また"すっすり
10/16 (水)	夜9時	朝7時	10時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	△	×	×	○	○	また"すっすり
10/17 (木)	夜9時	朝7時	8時間	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	○	△	△	○	○	すっすり

【記入例】  
 寝ていた(寝っていた時間をぬりつぶす、昼も夜もぬめること)  
 ベッドふとんに入っていた(矢印)

【目標】  
 1 朝起きたら太陽の光をしっかりとあびる。  
 2 休みの日も起る時間外に時間外にすずめにする。

【感想】  
 コツ間いかりねれた、  
 これをしたおかげで、くせになり  
 10時にはこれからねれると思う。

やったね!!  
 このつぎも  
 がんばりましょう

