

小学生の保護者の皆様へ

# その睡眠、大丈夫!?

## 「みんなく」で子ども いきいき!!

### 「睡眠負債」をご存じですか?



近ごろ話題になっている「睡眠負債」—。これは、たとえ少しの睡眠不足であっても、それが借金(負債)のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクを高めたり、イライラ、ムカムカする状態が続いたりするなど、心身に悪影響を及ぼすことです。

**睡眠負債の状態にならないためにも、子どもの頃から正しい睡眠習慣を身につけておくことが大切です。**この機会にご家庭でも「みんなく」<sup>(\*)</sup>に取り組んでみてください。

※「みんなく」とは…「睡眠教育」の略で、「子どもたちの睡眠への意識向上と生活習慣の改善を図り心身の健康を増進させる教育のこと」(「睡眠教育のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する」木田哲生 著 から引用)



### 「睡眠負債」になると…!

睡眠不足や睡眠の乱れが続くと、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調などが現れることが分かっています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、発ガンリスクが高くなったりするとも言われています。さらに、こころの健康には睡眠が強く影響しており、睡眠による休養感が低い人ほど抑うつの度合いが強いという調査結果もあります。

睡眠不足・睡眠障害

意欲・集中力の低下  
頭痛、消化器系の不調など

精神疾患  
(うつ病等)

身体疾患  
(ガン、生活習慣病等)

### …ここで、すいみんクイズです！

次の質問の答えは○か×か、どちらでしょうか。

ぜひ、お子さんと一緒に考えてみてください。

Q1 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば“大丈夫”?

Q2 寝る前にテレビやスマホを見たり、ゲームをすると眠れなくなる?

Q3 日本人は世界に比べて睡眠時間が長い方?

Q4 学校がお休みの日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きてもよい?

Q5 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる?



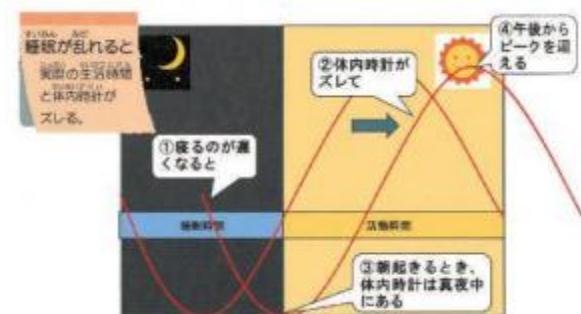
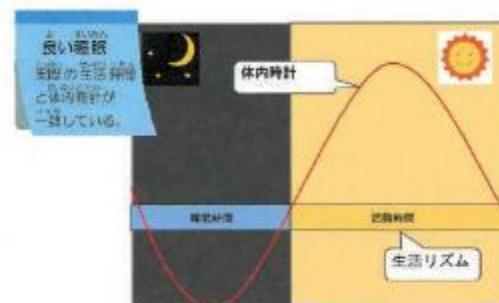
気になる正解は次のページ

Q1 おぞ ね おぞ お すい みん  
遅寝遅起きでもたくさん睡眠が  
とれていれば大丈夫?

正解は… X

私たちの脳の中には「体内時計(生体リズム)」があり、毎日決まった時間に脳から様々な物質が分泌され、血圧や体温調節などを行っています。この体内時計の周期は、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで調整されることが分かっています。

夜更かしをしていると、この「体内時計」と「実際の生活リズム」にズレが生じ、やがて「腹痛、頭痛、だるさ」といった時差ボケと同じような症状が出るなど、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。早寝早起きをし、毎日同じ時間に食事をとるなど生活リズムを整えましょう。



出典：「『みんなく』ハンドブック 小学校4・5・6年 すいみんのひみつ

～すいみんについて考えよう～」

(三池輝久監修／木田哲生編著 「みんなく」地域づくり推進委員会編)

Q2 ね まえ み ねむ  
寝る前にテレビやスマホを見たり、ゲームをすると眠れなくなる?

正解は… O

私たちが夜眠くなるのは、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。テレビ、スマホ、ゲーム機など、デジタル機器の液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」という強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌が妨げられたり、脳が興奮(覚醒)したりして、寝付きにくくなったり、睡眠の質を下げてしまったりします。「〇時以降は使用しない」などルールを決めて使用するようにしましょう。



Q3 に ほん じん せ かい くら すい みん じ かん なが ほう  
日本人は世界に比べて睡眠時間が長い方?

正解は… X

OECD(経済協力開発機構)が2021年に加盟国の15歳～64歳までの睡眠時間を調べたところ、日本は最も睡眠時間が短い国であることが分かりました。

適切な睡眠がとれているか、お子さんと話し合ってみましょう。



(備考) 1. 日本は、通商産業省「令和3年国民生活基本調査」、それ以外の国は、OECD「Gender data portal 2021 Time use across the world」より作成。  
2. 締結時間は、「Sleeping」(已読出する)を用意。  
3. 日本は今第3位(2021年)、米国は第1位(2019年)、オランダは第2位(2018年)、韓国及び中国は平均26(2014年)位、イタリアは平均25(2021年)位、ドイツは平均24(2021年)位、ノルウェー及びスウェーデンは平均22(2010年)位。フランス及びフィンランドは平均21(2009年)位の数据。

出典：内閣府ホームページ([https://www.gender.go.jp/about\\_danjo/whitepaper/r06\\_zentai/html/zuhyo00-30.html](https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r06_zentai/html/zuhyo00-30.html))

Q4

## がっこう やすひ じかん おそお いつもより2時間くらいなら遅く起きてもよい?

正解は… X

お休みの日に、いつもより1時間半以上起きるのが遅くなると、「体内時計」が乱れて、夜寝にくくなってしまうと言われています。**休日に平日の睡眠不足を補う「寝だめ」はできません。**

「疲れた」と感じるときは寝ても大丈夫ですが、**いつもより長く寝るのは1時間以内にするように注意しましょう。**また、休日も平日と同じような生活リズムが送れるように、平日の睡眠時間を見直してみましょう。



Q5

## よすいみん ほうべんきょう 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる?

正解は… O

下のグラフからわかるように、睡眠と学力、体力・運動能力には深い関係があります。

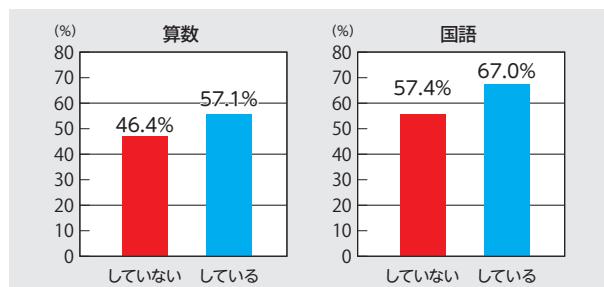
睡眠中にはレム睡眠(体を休ませる浅い眠り)とノンレム睡眠(脳を休ませる深い眠り)が交互に現れます。これらの**睡眠の作用**によって、記憶(知識だけでなくスポーツにおける体の動かし方等の記憶も含まれます)の整理・定着、体の組織の再生等が行われます。ですから、睡眠時間を削って勉強や運動をすることは逆効果になります。

良い睡眠には「質・量・タイミング」が重要です。7~9歳は10時間、10~12歳は9~10時間が適切な睡眠と言われています<sup>(※)</sup>。寝ているのにすっきりしない場合は、睡眠の「質」が低下しているのかもしれません。夜の睡眠を促すため、昼間は適度な運動をしましょう。

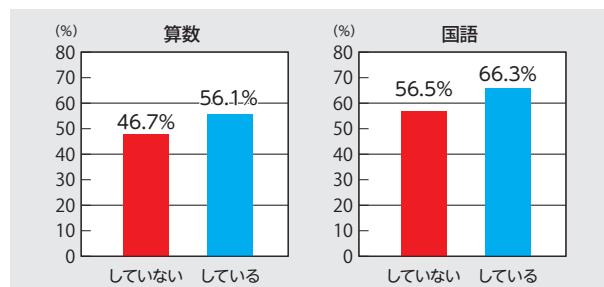
※必要とされる睡眠時間には個人差があります。

### 睡眠と学力の関係〈鳥取県小学校6年生の2教科正答率〉

毎日同じくらいの時刻に寝ていますか



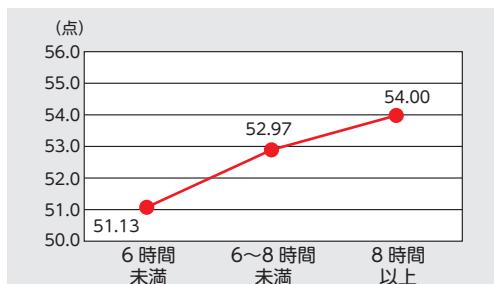
毎日同じくらいの時刻に起きていますか



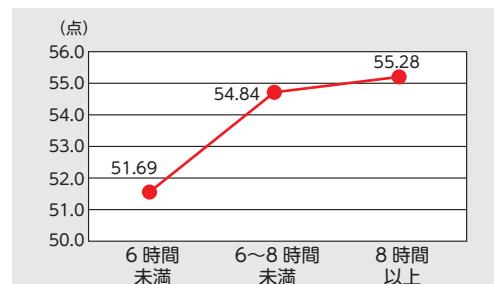
令和7年度全国学力・学習状況調査から

### 睡眠時間と体力・運動能力の関係〈鳥取県小学校5年生の合計点〉

男子



女子



令和7年度鳥取県体力・運動能力調査から

いかがでしたか。

小学校入学時に「登校渋り」や「体調不良」などが出てくる「小1 プロブレム」、また、中学校入学後に不適応(不登校)を起こす「中1 ギャップ」も、「生体リズム(体内時計)」と「実際の生活リズム」のズレが原因の一つであるとの指摘もあります。

子どもの頃の睡眠習慣は、大人になっても睡眠習慣として残る確率が高いとも言われています。子どもたちが日々元気に、いきいきと過ごせるように、正しい睡眠のリズムを作っていきましょう。



## 睡眠の他にも…

はじめよう！明日につながる生活リズム

# 心とからだいきいき キャンペーン



鳥取県教育委員会は、子どもたちの望ましい生活習慣の定着を進めています。

## ①しっかり朝食を食べよう

朝食は1日の集中力・持続力を生みます。楽しい食事が「家族のきずな」を育みます。  
(1日1度は家族一緒に食事をしましょう。)



## ②じっくり本を読もう

読書は心を育てます。豊かな感性、思いやりの心を育てましょう。

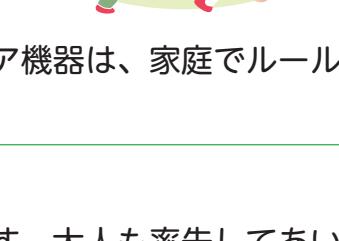


## ③外で元気に遊ぼう

外遊びを通して、体を動かす楽しさを伝えましょう。

## ④たっぷり寝よう

早寝、充分な睡眠は、翌日の目覚め・意欲・集中力の源です。



## ⑤長時間テレビを見るのはやめよう

テレビやゲーム、スマートフォンやタブレットなどの電子メディア機器は、家庭でルールを作って使用するようにしましょう。

## ⑥服装を整えよう

身だしなみと、さわやかなあいさつは充実した1日のはじまりです。大人も率先してあいさつをしましょう。

発 行 —————

鳥取県教育委員会事務局 教育総務課

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目 271

TEL : 0857-26-7926 FAX : 0857-26-8185

E-MAIL : kyouikusoumu@pref.tottori.lg.jp

ホームページ : <https://www.pref.tottori.lg.jp/ikiiki/>

心とからだ いきいき キャンペーン

検索

