

だざいふ

しょうがっこう

太宰府小学校 みんない

１・２・３ねんせい

しっかりねむることの

たいせつさ

ちくし じょがくえん だいがく

筑紫女学園大学

おおにし りょう

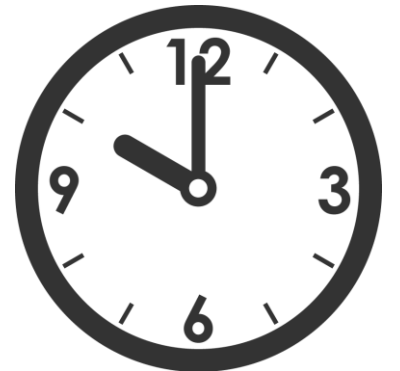
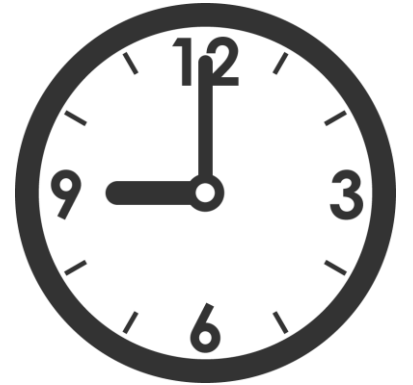
みなさんは、きのうの夜
なん時にねましたか？



① 夜 9 時よりもまえ

② 夜 9 時から 10 時のあいだ

③ 夜 10 時よりもあと



市内の小・中学生のすいみん時間

学年	ねた時刻	おきた時刻	すいみん時間
小学3年生	夜9時26分	6時33分	9時間07分
小学4年生	夜9時43分	6時37分	8時間54分
小学5年生	夜10時02分	6時36分	8時間33分
小学6年生	夜10時19分	6時38分	8時間19分
中学1年生	夜11時01分	6時52分	7時間51分
中学2年生	夜11時19分	6時55分	7時間36分

出典：令和7年度 太宰府市子どもの睡眠実態調査

調査期間は2025年7月～2026年3月に実施 太宰府市内の小学生963人、中学生608人が回答

ひつような睡眠時間 (小学生)

すいみんじかん しょうがくせい





クイズです



どうぶつの すいみん時間①



ライオン

ねむっている
時間はどのくらい？

- ① 5 じかん
- ② 10 じかん
- ③ 15 じかん

どうぶつの すいみん時間^{じかん}①



ライオン

ねむっている
^{じかん}
時間はどのくらい？

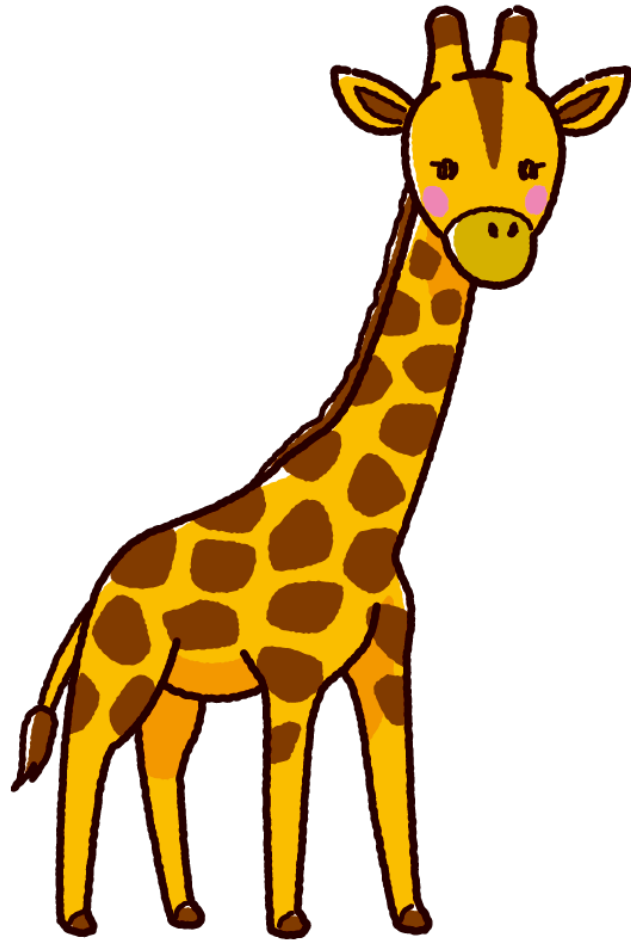
③ 15 じかん

どうぶつの すいみん時間^{じかん}①



^{よる}夜にかつどうするため、^{ひる}昼はあまりうごきません。

どうぶつの すいみん時間^{じかん}②



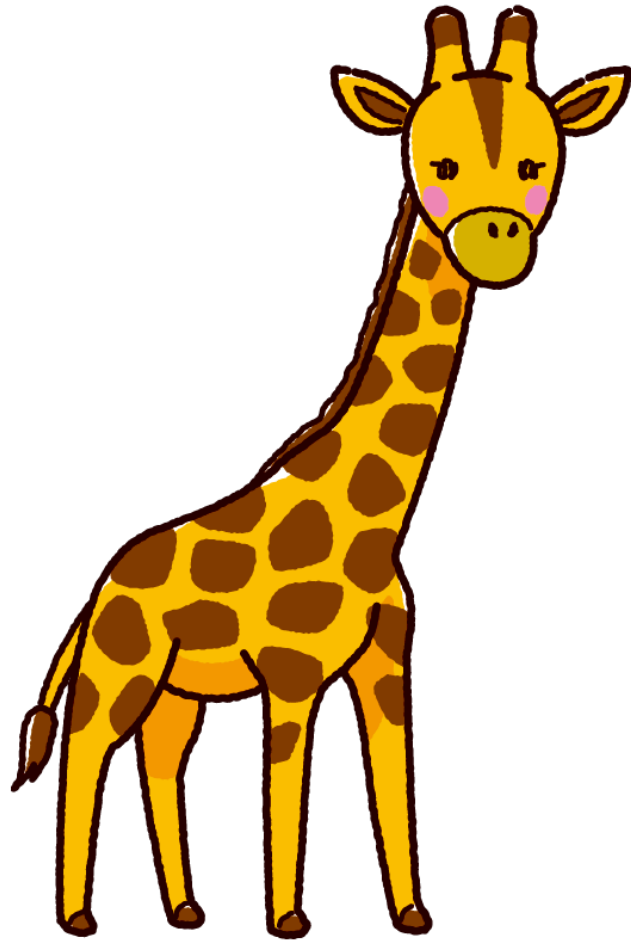
キリン

ねむっている
^{じかん}
時間はどのくらい？

- ① 2 じかん
- ② 8 じかん
- ③ 12 じかん

どうぶつの すいみん時間②

じかん



キリン

ねむっている

じかん

時間はどのくらい？

① 2 じかん

30分くらいのすいみんを
なん回かにわけてねむります

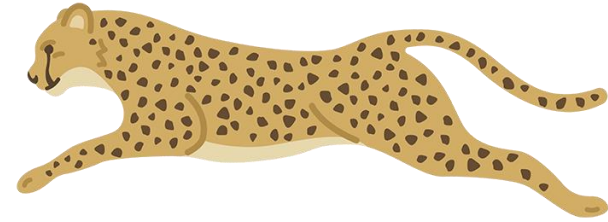
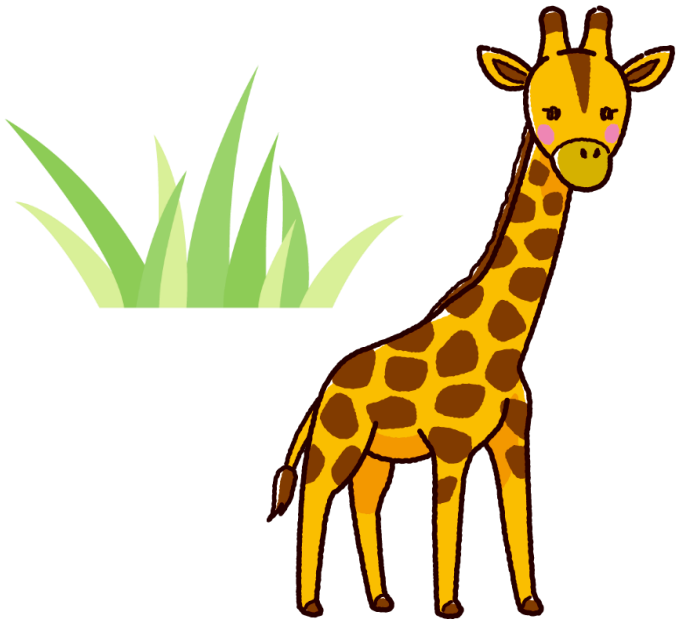
どうぶつの すいみん時間②^{じかん}



^{じかん}
ねむる時間は みじかく
たったまま ねむることが できます

じかん

どうぶつの すいみん時間は、
食べもの と かんけいがあります。



草を 食べる どうぶつ は みじかい

肉を 食べる どうぶつ は ながい

おおたに選手のすいみん時間は
どのくらい？



小学生・中学生・高校生に送る

大谷翔平が

伝えたいこと





ねむりの はたらき

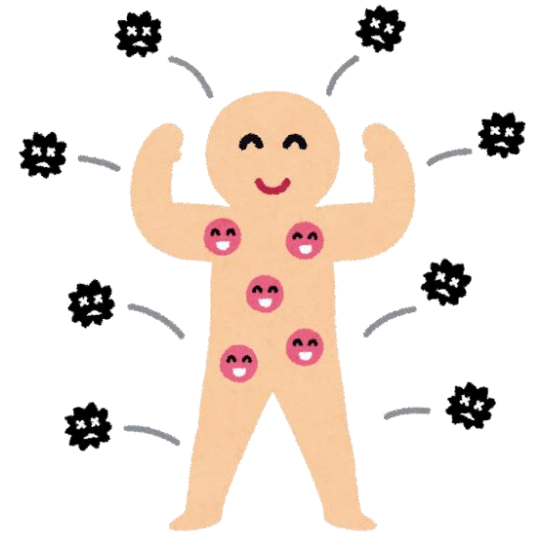
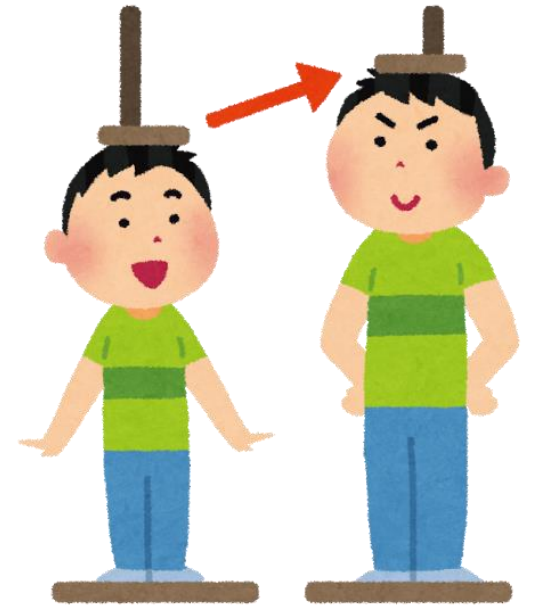


ねむりは

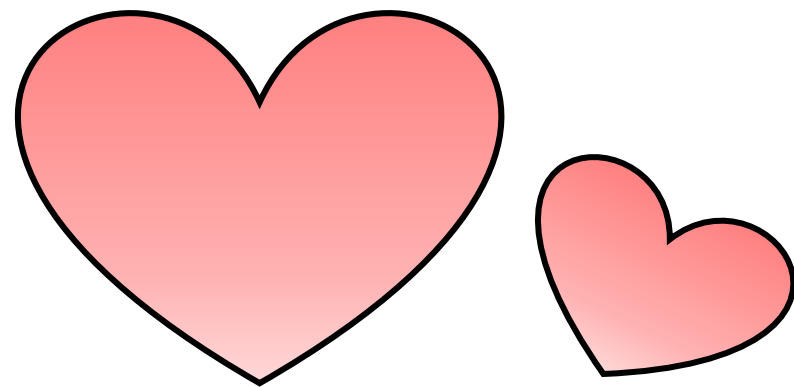
① からだやあたまの
つかれをとります

ねむりは

② からだを大きく
つよくします



ねむりは



③こころを

やさしい気持ちに

します

よいねむりの

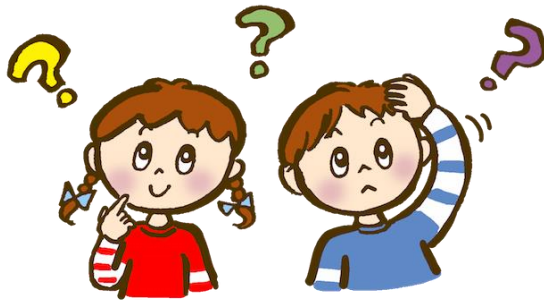
ポイント



よいねむりのポイント

① まいにち **おなじじかん**に
ねる、おきる こと

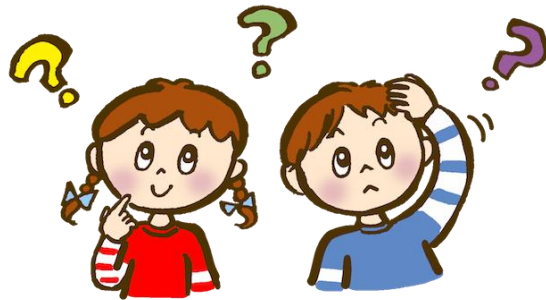
できているかな？



よいねむりのポイント

② あさごはんをたべる

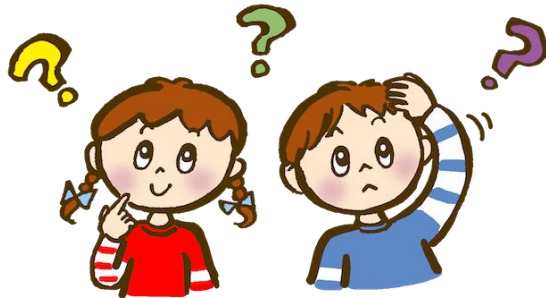
できているかな？



よいねむりのポイント

③ ねる前に スマホや
ゲームき のがめんをみない

できているかな？



わたしたちの周りには、
たのしいゲームやどうが（youtube・tiktok）がいっぱい！



だざいふ しょうがっこう

太宰府小学校

みんなの平日のゲーム・スマホのじかん

がくねん	ゲーム・スマホのじかん
4年生	2時間24分
5年生	2時間12分
6年生	2時間38分

令和8年度 太宰府小学校

対象学年：4～6年 対象者：全262名



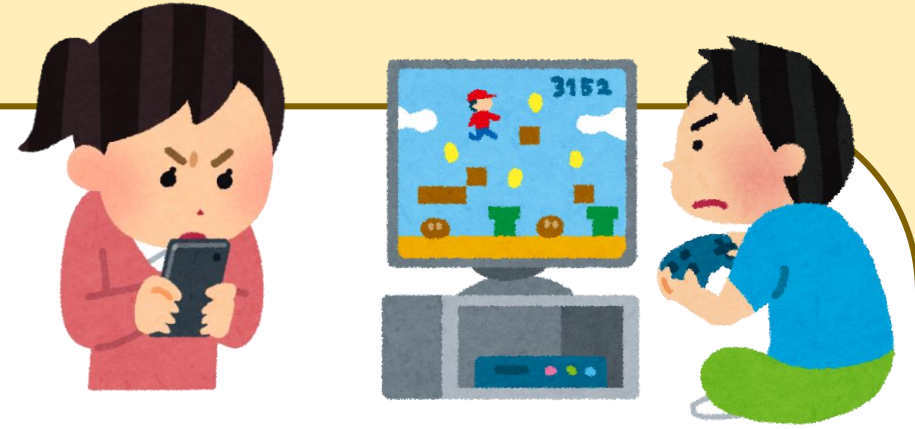
こんなことは、ありませんか？



まえ
ねる前のスマホやゲーム

スマホやゲームとのうまくつきあう

ルールをきめよう



じ かん
1. 時間をきめる

ね じ かん ま え
2. 寝る1時間前までにやめる

へ や
3. ねる部屋にもっていかない

こころとからだの
せいちょうには
たいせつ
すいみんなが大切！



ありがとうございました。

