

だざいふ

しょうがっこう

きょういく

太宰府小学校 すいみん教育 4・5・6年生

すいみん

よりよい睡眠について

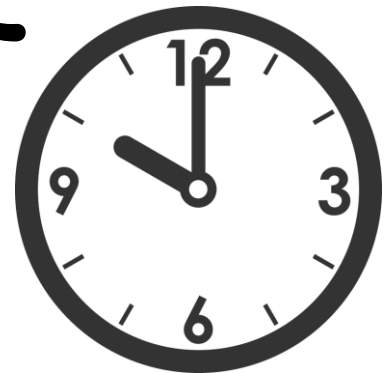
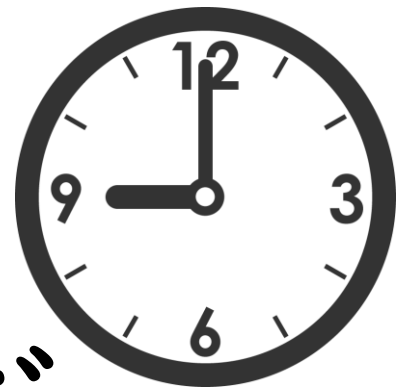
筑紫女学園大学

大西 良

きのうの夜は
何時にねましたか？



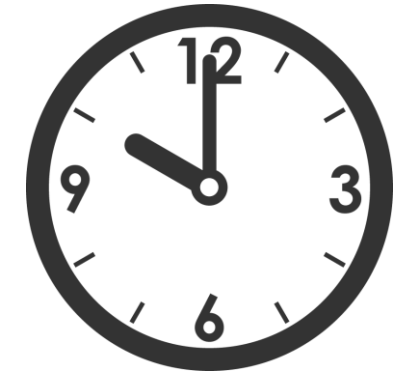
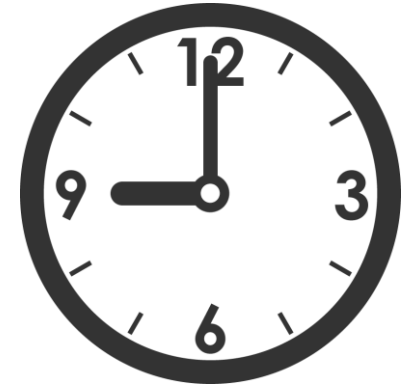
- ① 夜 9 時よりもまえ
- ② 夜 9 時から 10 時のあいだ
- ③ 夜 10 時よりもあと



きのうの夜は
なんじかん
何時間ねましたか？



- ① 9時間よりながい
- ② 8～9時間くらい
- ③ 7～8時間くらい
- ④ 7時間よりみじかい



だざいふ しょう がっこう じかん

太宰府小学校のすいみん時間

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38分	8時間33分
小学6年生	夜10時22分	6時38分	8時間18分
全体	夜10時03分	6時38分	8時間35分

出典：令和8年度 太宰府市子どもの睡眠実態調査
4年生84名、5年生102名、6年生76名 合計262名

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



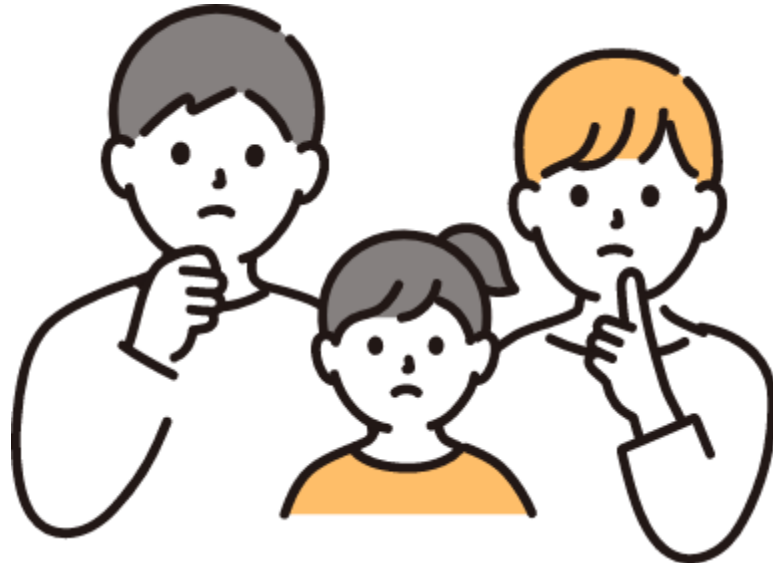
ひつような睡眠時間（年代別）

	限界最短睡眠時間	推奨される睡眠時間
新生児（0～3か月）	11～13時間	14～17時間
乳児（4～11か月）	10～11時間	12～15時間
幼児（1～2歳）	9～10時間	11～14時間
幼児期（3～5歳）	8～9時間	10～13時間
学童期（6～13歳）	7～8時間	9～12時間
中高生（14～17歳）	7時間	8～10時間
学生（18～25歳）	6時間	7～9時間
大人（26～64歳）	6時間	7～9時間
高齢者（65歳以上）	5～6時間	7～8時間

出典：The national sleep foundation（米国）の「各年代における推奨睡眠時間」より

ゲームやスマホは楽しいものですね。

でも、やりすぎてしまうことは
ありませんか？



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

ゲームへのハマリ具合（依存度）チェック

- ☐ ゲームをやめなければいけない時間になってもやめられないことがある。
- ☐ ゲームを予定していた時間よりも長くしてしまうことがある。
- ☐ 「スポーツをする」や「友達と会う」などといった活動よりも、ゲームをすることを優先することがある。
- ☐ 毎日の生活で一番大切なことはゲームである。
- ☐ ゲームのせいで、勉強ができなかったり、成績が下がったりしたことがある。
- ☐ ゲームのせいで、昼夜逆転したことがある。
- ☐ ゲームによって学業（学習）に悪影響が出ても、ゲームを続けた。
- ☐ ゲームによって心の問題（暗い気持ちになるなど）が起きてもゲームを続けた。

こんなことは、ありませんか？



長時間の使用、ねる前のスマホやゲーム

なぜ



寝る前スマホ



ゲーム

すいみん
睡眠によくないのでしょうか？

体内時計

■ 体内時計のはなし



朝だ!



しこうさじょうかく
視交叉上核

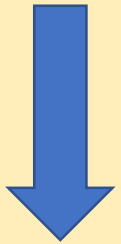
夜だ!



体内時計が1日のリズムをきざむ

眠りをうながす脳内ホルモン

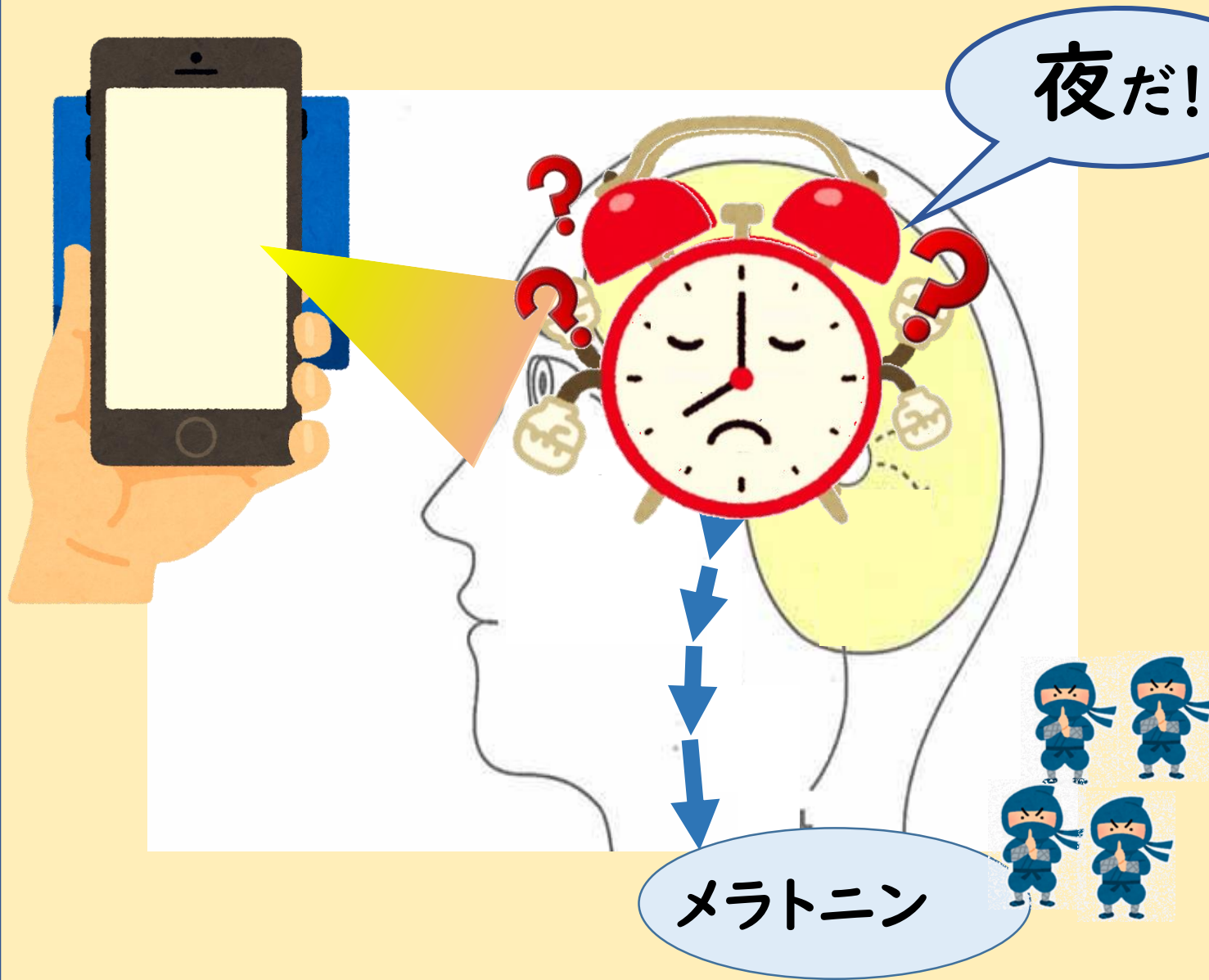
■ 眠りのホルモン



メラトニン



眠りをうながす脳内ホルモン



夜 スマホをつかうと
目から入った光



体内時計

リズムの
良い睡眠

体内時計の
乱れて
リズムが
悪くなると

① 体内時計が
ズれる

体内時計

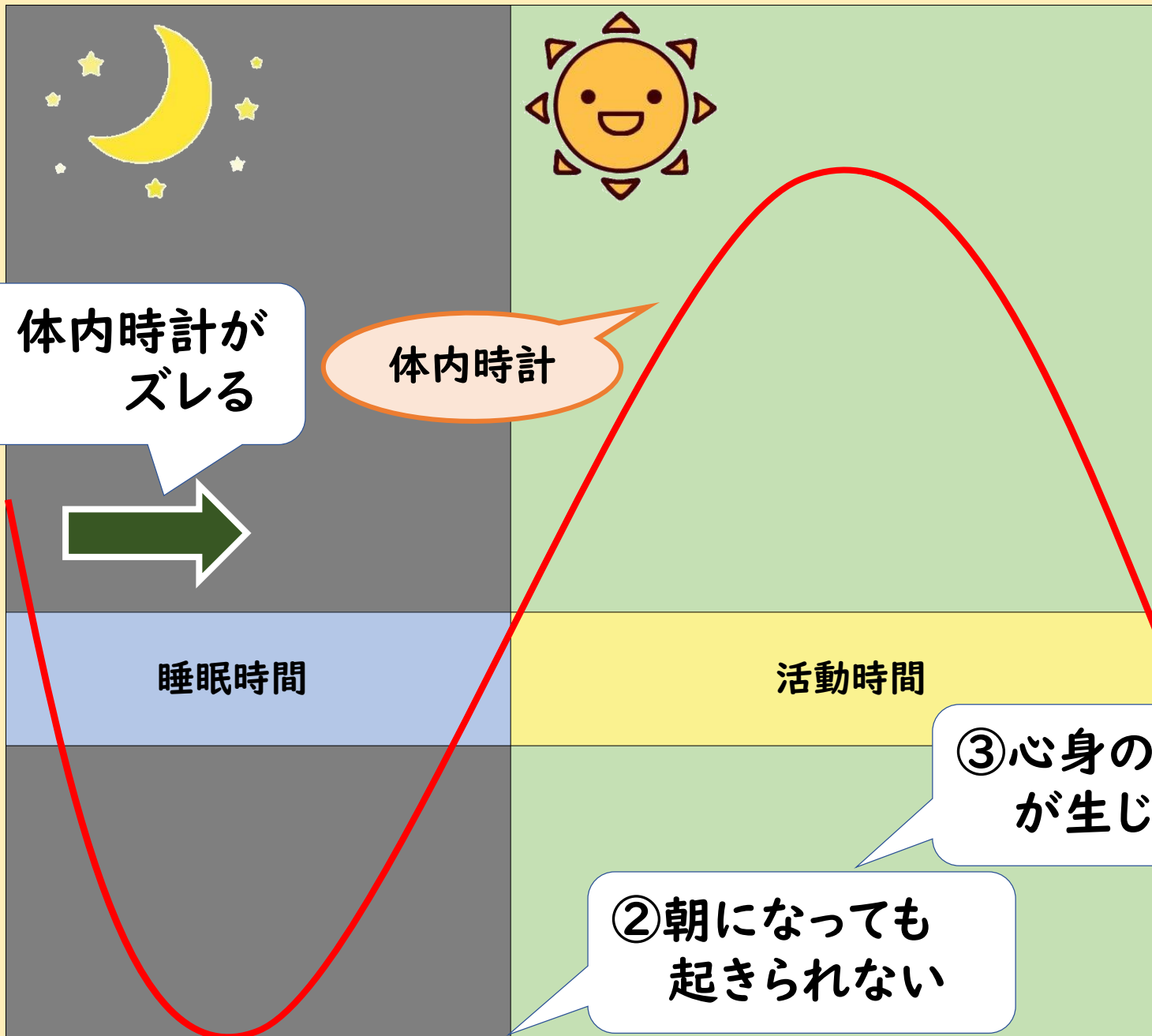


睡眠時間

活動時間

② 朝になっても
起きられない

③ 心身の不調
が生じる



よくない睡眠環境



照明を落とし、静かで安眠できる環境で！

睡眠負債

“睡眠不足の借金”のこと

睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす状態のこと。



身体面

頭痛・腹痛・肥満・
肌荒れ・免疫力の低下



心理面

イライラ・無気力・
不安・自信がもてない



学習面

記憶力・判断力・集中
力・学習意欲の低下



すいみん不足などがこころとからだ、学習に与えるえいきょう



体内時計
の乱れ



睡眠
不足

質の
低下

やさしい
気持ち



身体
さまざまな影響

脳を
休める



学習
などに影響

からだの
回復



心
の不調

すいみんは私たちの生活^{せいかつ}を映^{うつ}す

かがみ
鏡のようなものです。



じゅうじつ せいかつ きそくただ すいみん
充実した生活を送るためには、規則正しい睡眠

しゅうかん たいせつ
習慣がとても大切です。

あらた じぶん せいかつ みなお
改めて自分の生活を見直してみましよう！

ありがとうございました。

