



nishikawa

報道関係者各位

2020年6月

西川、大阪市淀川区、大阪市立大学が連携し 子どもの睡眠啓発リーフレット「ネムリヒミツラボ」を共同制作！ 6月15日(月)より淀川区内の小中学校に順次配布します



啓発リーフレット「ネムリヒミツラボ」



2019年3月に行われた連携協定の締結式

やすゆき

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役社長:西川ハ一行)では、子どもの正しい睡眠習慣づくりを推奨し、子どもたちの成長を応援する「眠育(みんいく)」活動を2014年から行っています。このたび、「眠育」活動の一環として、大阪市淀川区および大阪市立大学と連携し、子どもの睡眠習慣の改善を目的とした啓発リーフレット「ネムリヒミツラボ」を共同制作いたしました。6月15日(月)より、淀川区内の小中学校に順次配布いたします。※対象は小学校3年生～中学校3年生の予定です。

淀川区では、子どもの睡眠習慣改善支援事業「ヨドネル」の取り組みとして、大阪市立大学特任准教授の水野敬氏のチームと連携し、淀川区内の小中学校に通う小学校4年生から中学校2年生までの児童生徒5,300人を対象に睡眠実態の詳細調査を実施。科学的根拠に基づいた分析結果を生かして、区内の小中学校に向けた啓発活動を行っています。当社は、この「ヨドネル」の取り組みに賛同し、昨年に淀川区、大阪市立大学健康科学イノベーションセンターと連携協定を締結いたしました。

このたび共同制作した啓発リーフレット「ネムリヒミツラボ」は、ぐっすりと眠るための1日の過ごし方や、「ヨドネル」の調査データで見るシチュエーション別睡眠時間、自分にあった寝心地の良いふとんで眠ることの大切さなどの紹介を通じて生活習慣の見直しを促します。また、睡眠チェックカレンダーで1ヶ月間の自分の睡眠を管理することも奨めます。淀川区内の小学校17校の3年生から6年生約4,700人、中学校6校の1年生から3年生約3,200人の合計約7,900人に配布し、睡眠習慣の改善や睡眠の質の向上を目指します。

また、当社では、淀川区内の小中学校で眠りについての講演会を実施しています。受講した子どもたちへのアンケート※では、睡眠の意義について67.9%が「理解できた」、26.6%が「まあ理解できた」と回答し、講演会を通じて眠りの大切さを理解いただいています。今後は啓発リーフレット「ネムリヒミツラボ」を用いた講演会を実施予定です。子どもたちに向けた正しい睡眠習慣づくりの啓発活動を継続的に行ってまいります。(※美津島中学校 ヨドネル講演会 2019年実施 n=380 全学年対象)

〈「ヨドネル」に関するお問合せ先〉

大阪市淀川区役所 市民協働課(教育支援) 電話:06-6308-9415 メール:tl0002@city.osaka.lg.jp

URL: <https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/page/0000366430.html>

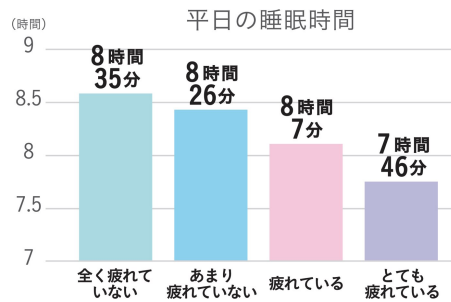
疲れがとれないのはぐっすり眠れてないから!?

～ ヨドネル大規模調査 平成28年度「淀川すいみん白書」より～

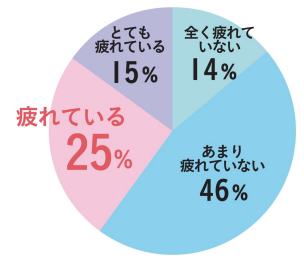
《疲れ》睡眠時間が短いほど、疲れている!

子どもの理想の睡眠時間は9～10時間といわれています。大阪市淀川区のアンケート※によると、「とても疲れている」と回答した子どもたちの平均睡眠時間は7時間46分となっており、理想の睡眠時間からは約2時間短くなっています。

※調査対象：小学4年生～中学2年生 5,285名



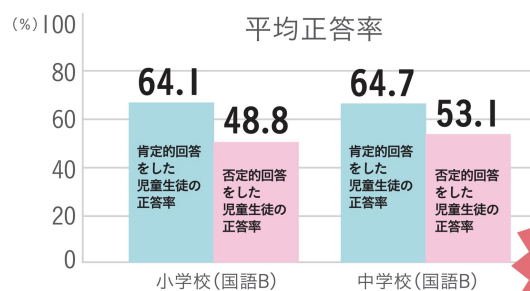
Q.ここ数週間は疲れているか?



《正答率アップ》睡眠習慣のついた子どもの方が学力テストの正答率が高い

Q.「毎日、同じぐらいの時刻に起きているか」という質問に、肯定的回答をしたグループと、否定的回答をしたグループで、平均正答率を比較すると、明らかな差が出ました。この傾向は、小・中ともに、全教科を通じて見られました。

平成27年全国学力・学習状況調査(対象：小6・中3)大阪市結果より



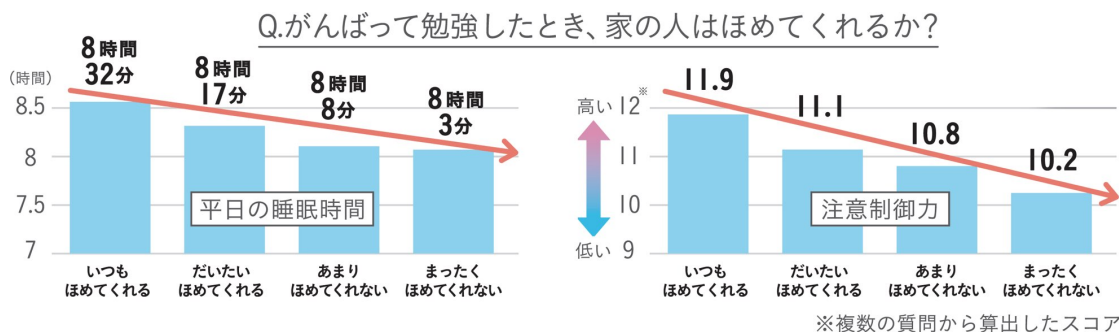
明らかな差が!

《注意制御力》疲労が強いほど、注意制御力が低下

1つのことに注意を向け続ける / 多くのものから1つの目的物をすばやく見つける / 一度に2つ以上のことに注意を向ける / 他のもっと重要なことが起きたとき、すぐにそのことにも注意を向けることができる、などの力を注意制御力といいます。「注意制御力が高いと、授業の理解度が高い」という結果も得られました。しかし、疲労が強いほど、注意制御力は低下します。

《お家での過ごし方》家の人とのコミュニケーションが睡眠にも効く!

Q.「がんばって勉強したとき、家的人是褒めてくれるか?」という質問では、褒められることが少ないほど睡眠時間が短く、注意制御力が低い傾向が見られました。



眠りと成長について

子どもの理想の睡眠時間は9時間～10時間といわれています。ただ眠ればよいというものではなく、質の良い睡眠をとることが、子どもの脳を作り・守り・育てるために重要になってきます。しっかりと眠ることで、経験したことや日中に覚えたことを何度も頭の中で再生して確かめたり、昨日までの知識とあわせたりして知識を記憶として定着させていきます。そして新しいことをひらめいたり、複雑な問題を解決したりするには十分な睡眠が必要です。

また、眠っている間に、身体をつくるのに必要な成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには、骨を伸ばし、筋肉をつくり、記憶力や病気への抵抗力を高めるなど、たくさんの役割があります。このホルモンは眠り始めて3時間後の深い眠りの時に集中的に出るので、子どもに熟睡できる環境を整えてあげることが大切です。