

## NEWS RELEASE

### 小学生 2 万人に、睡眠の大切さを楽しく学べる教材を提供開始 良い睡眠習慣と生活リズムをサポート

パラマウントベッド株式会社（本社：東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：木村友彦、以下「当社」）は、睡眠に関する学びの機会が十分に整っていない状況を踏まえ、子どもたちが睡眠の大切さを楽しく学び、理解を深めることを目的に、副教材「未来をつくる すいみんにドキドキ」（以下「本教材」）を制作しました。

2025 年 10 月より、東京都・大阪府・京都府の小学校 4～6 年生を主な対象として 2 万部を無料で提供いたします。教育現場での活用を通じて、子どもたちが自身の睡眠習慣と生活リズムを見直すきっかけを提供し、健やかな成長を支援してまいります。また、関連企画として「未来のベッド」絵画コンテストを実施し、2026 年 3 月に結果を発表する予定です。



教材の表紙。

#### ■教材の制作背景

学習指導要領では、体育科保健に関する内容の中で、睡眠の必要性に触れているものの、具体的な情報や指導については、まだ十分とは言えず、教育現場では指導方法に悩む声も聞かれています。当社では、2022 年に「中学生向け睡眠教育プログラム」を開発し、これまでに延べ 7 万人以上の生徒に活用されています。こうした取り組みの中で、教育現場からは「ぜひ小学生向けの教材も作ってほしい」との声が多数寄せられています。

一方、厚生労働省が発行した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、小学生の推奨睡眠時間を「9～12 時間」としています※1。しかし、早稲田大学などが実施した「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査 2021」によると、小学校 4～6 年生の平均睡眠時間（平日）は「8 時間 23 分」ととどまっており、十分な睡眠が確保されていない実態が明らかになっています※2。

こうした課題を受け、当社は小学生に睡眠の大切さをわかりやすく伝え、楽しく学べる教材の

制作に着手しました。小学校4～6年生は、塾や習い事などで生活リズムが変化しやすく、睡眠習慣が乱れやすい時期でもあります。そこで当社は、20年以上にわたる睡眠研究の知見を有する「パラマウントベッド睡眠研究所」の監修のもと、小学校の副教材「未来クリエイター」シリーズを展開する株式会社ソーシャルサービス（本社：東京都千代田区、代表取締役会長：白形知津江 以下「ソーシャルサービス」）と共同で、本教材を制作しました。2025年度は、東京都・大阪府・京都府の小学校4～6年生を主な対象として、希望する教員に希望の生徒数分をソーシャルサービスを通じて2万部を無料で提供いたします。

## ■教材の特徴

本教材は、学習指導要領に準拠しつつ、当社の知見を活かして制作された完全オリジナルの副教材です。当社グループの公式キャラクター「ぱらきち」も登場し、子どもたちが楽しく学べる工夫が盛り込まれています。睡眠の重要性や役割、良い睡眠をとるためのポイントについて、イラストやワークを通じて分かりやすく解説しており、保健体育などの授業で教員が活用できるほか、生徒にとっても楽しく読める教材として設計されています。



教材内容の抜粋（左下のキャラクターは「ぱらきち」）。

## 主な特徴

- ・学習指導要領に準拠しつつ、睡眠の重要性や役割を分かりやすく解説
- ・子ども自身の生活リズムや睡眠時間を振り返るワークシート付き
- ・親子で一緒に取り組める「すいみんチェックリスト」を収録
- ・睡眠の専門家による保護者向けのコラムを掲載

## ■絵画コンテストの概要

本教材の応募ページでは、子どもたちが思い描く「未来のベッド」を自由に表現できる「未来のベッドアイデアコンテスト」を開催します。応募された作品は厳正な審査のうえ、以下の賞を選定し、入賞者を決定します。

- ・パラマウントベッド賞 1名
- ・よくねむれるで賞 10名
- ・ミラクリ賞 1名
- ・未来賞 5名



応募ページ。

中でも「パラマウントベッド賞」では、当社が開発した睡眠計測センサー「Active Sleep ANALYZER」と、同センサーと連動することで入眠・起床を検知して光や音を自動で制御できるライト「Active Sleep BEDSIDE LIGHT」のセットを贈呈します。また、「よくねむれるで賞」では、快眠に欠かせない寝返りがしやすい独自設計のピロー「PILLOW」を賞品として贈呈します。これら2つの賞の入賞者は、2026年3月に東京で開催予定の表彰式にご招待いたします。

## ■今後の展望

当社は本教材の提供を通じて、小学生が睡眠の重要性を理解し、自らの睡眠習慣や生活リズムを知るきっかけとなるようサポートしていきます。また今後もブランドメッセージ「WELL-BEING for all beings」のもと、すべての人々に向けて睡眠の重要性を広く周知する活動を推進してまいります。

※1「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

※2「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査 2021」

[https://benesse.jp/berd/up\\_images/research/seikatsu\\_gakusyu2021.pdf](https://benesse.jp/berd/up_images/research/seikatsu_gakusyu2021.pdf)

※掲載のニュースリリース情報は、発表日現在のものです。その後予告なしに変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、本ニュースリリースは当社の取り組みを報道関係者や株主・投資家をはじめとするステークホルダーの方々へお伝えすることを目的としたものであり、一般の方への医療情報の提供や顧客誘引を目的としたものではありません。

### 報道関係者 お問い合わせ先

パラマウントベッド株式会社 広報部  
Mail: pb-pr@paramount.co.jp  
Tel: 03-3648-1111 FAX: 03-3648-5781

### 教材提供 お問い合わせ先

株式会社ソーシャルサービス 学校教育支援部  
Mail: mirakuri-sensei@sc-sv.com  
Tel: 03-6268-8577 (受付時間 平日 9:30~18:00)