

# 睡眠教育の有用性

## 宮城県仙台第三高等学校 普通一12班

### 1. 活動の目的

**目的:**睡眠教育の有用性を提案したい



睡眠教育とは、睡眠についてのメカニズムや正しい睡眠法について学ぶこと。

**背景:**日本は海外と比べて国民一人あたりの睡眠時間が短い。その要因の一つに「睡眠教育」というものがあると考えた。

例)ニュージーランド→グループワークで睡眠について討論を行う時間が設けられている



中国(香港)、オーストラリア→小学校で睡眠日誌を書かせている地域がある



アメリカ→組織的教育キャンプを通して、健康安全な教育をし睡眠時間の重要性を伝えている

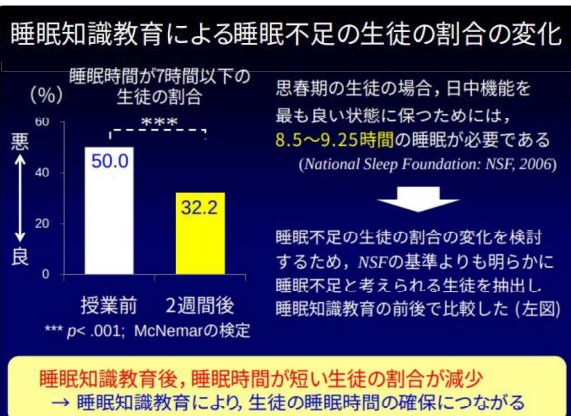


### 調査方法

その有用性を調べるために小学校で実際に出前授業を行い、授業を通して生徒の睡眠に変容があったかを調べる。

### 授業形式

主にクイズ形式。変容に関しては事前・事後アンケートを通して調査



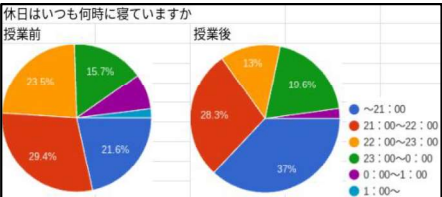
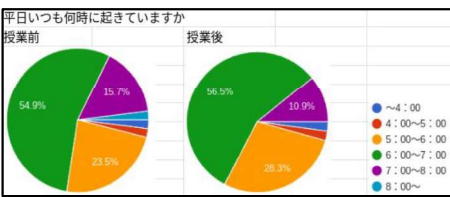
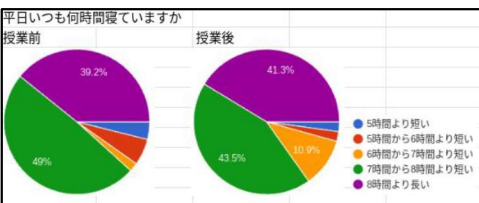
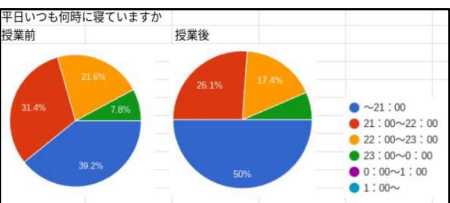
文部科学省の小中学校での睡眠授業の結果(2014)では、睡眠時間が7時間以下の生徒の割合が50.0%(授業前)から32.2%(授業後)まで減少したことが発表されている。



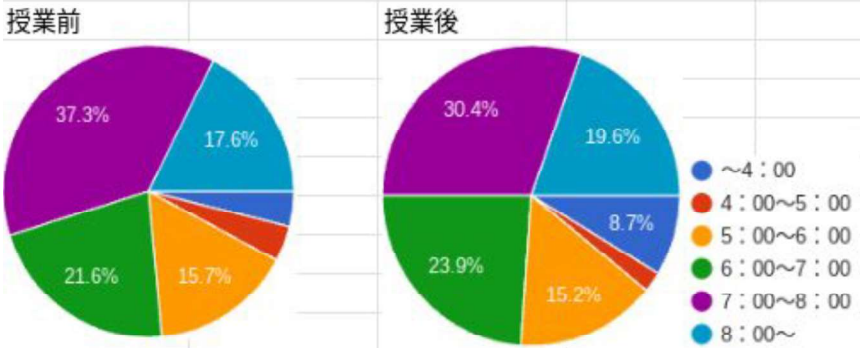
文部科学省

### 2. アンケート結果

事前アンケート→事後アンケート 母数51人



休日いつも何時に起きていますか



休日いつも何時間寝るようになりましたか



### 3. 結果・考察

平日いつも何時に寝ていますか(～22時)→

70.6% ⇒ 76.1%

平日いつも何時に起きていますか(5～7時)→

78.45% ⇒ 84.8%

休日いつも何時に寝ていますか(～22時)→

84.8% ⇒ 88.2%

平日いつも何時間寝ていますか(7時間以上)→

51% ⇒ 65.3%

休日いつも何時に寝ていますか(5～7時)→

34.3% ⇒ 39.1%

休日いつも何時間寝ていますか(7時間以上)→

70.6% ⇒ 80.4%

朝起きた時スッキリしている(する)→

43.2% ⇒ 45.7%

授業中に眠気を感じる(感じない)→

56.9% ⇒ 56.5%

### 結果を受けて

授業を通して、子どもたちの睡眠がわずかながらではあるが、改善されたことが証明できたのではないだろうか。

例)平日いつも何時に起きていますか 78.5%→84.8% (6.3% UP↑)

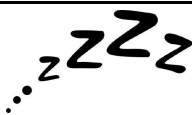
休日いつも何時間寝ていますか 70.6%→80.4% (9.8% UP↑)

休日いつも何時に寝ていますか 51%→65.3% (14.3% UP↑)

また、授業後の感想を聞いた結果、睡眠に対しての知識が深まったという声が多く見られた。



### 4. 反省・改善点



今回の探究で睡眠に関する教育が少なからず証明されたと思う。しかし、実施回数が少なかったのであまりデータは集めることができなかった。計画立てて行動していればより多くのデータが集められていたのに加えて、睡眠教育の普及という最終的な目標達成のための外部発表等を行うことができずにこの時期になってしまったため、動き出しをもっと早い時期にするべきだった。睡眠教育をすることでアンケート結果のような改善が見られたため睡眠教育の有用性を確かめることができたと思う。

### 参考文献

- 1) [小中学校・高校での睡眠授業の効果](#)
- 2) [NeuroSpace](#)
- 3) [睡眠の教科書\(Newton\)](#)

NeuroSpace

