

「うでのうごきで ねた・おきた を し らべる」の^{はなし}話



アセント文書A (小学生低学年用)

研究機関名: 東京大学大学院医学系研究科

教室名: システムズ薬理学教室

研究課題名(承認番号): 2018174NI-(4)

版番号: 1.0

作成年月日: 2022年7月11日

1. はじめに

これから あなたに 「リストバンド型加速度センサーを用いた大規模なヒトの睡眠解析」という研究について お話しします。うでどけいみたいな形をしたきかいをうでにつけ、あなたがまいにちどのくらいねているのか しらべます。

わからないことや 心ばいなことがあったら 大学の先生に何でも 聞いてください。

2. どんなことをするの？

まいにち うでのうごきを調べて、たくさんうごいているとき（おきているとき）と あまりうごいていないとき（ねているとき）がどのくらいあるか、しらべます。たくさんのお友だちにおねがいすることで、みんながどのくらいねているのか、しらべていきます。

「うごき」を調べるために うでどけいみたいな形のきかいをつけて ながくて2しゅうかん、すごしてもらいます。

3. どんなふうに きかいをつけたら いいの？

1. おうちの人にてつだってもらって、うでどけいみたいな きかいをつけます。字をかいたり、おはしをもったりするのは

ちがうほうのうでにつけてください。

2. いたくないくらいに、ベルトを「きゅうっ」としめてください。
3. きかいをつけているあいだは、ずっと同じうでにつけてください。
い。右ならずと右、左ならずと左です。
4. ねているときも、おきているときも、きかいをつけたままにしてくださいね。そのほかは、いつもどおりにすごしてください。
がんばって早おきしたり、早くねたりしないでいいですよ。
5. それでもおふろにはいるときや、うんどうをするときに、つけているのがいやになったならば、はずしてください。そのときは、「はずしたよ」とおうちのひとにつたえてくださいね。
6. まいにち、何時にねて何時におきたか、につきをかいてください。おうちのひとにてつだってもらってもいいですね。

4. ぼく・わたしがやっても あんぜんなの？



どんなものでも、「いいこと」と「よくないこと」があります。きかいをつけてくらししてみると、いつも何時くらいにねて、何時くらいにおきているのか、自分でわかるようになるかもしれません。でも、もしかしたらきかいをつけていると、手が赤くなったりかゆくなったりしてしまうかもしれません。

もしも からだのぐあいがへんだなと おもうことがあったら、

きかいをつけるのをやめて、すぐに おうちの人に そうだんして
てください。

5. さんかするかどうか よく ^{かんが} 考 えて きめてください

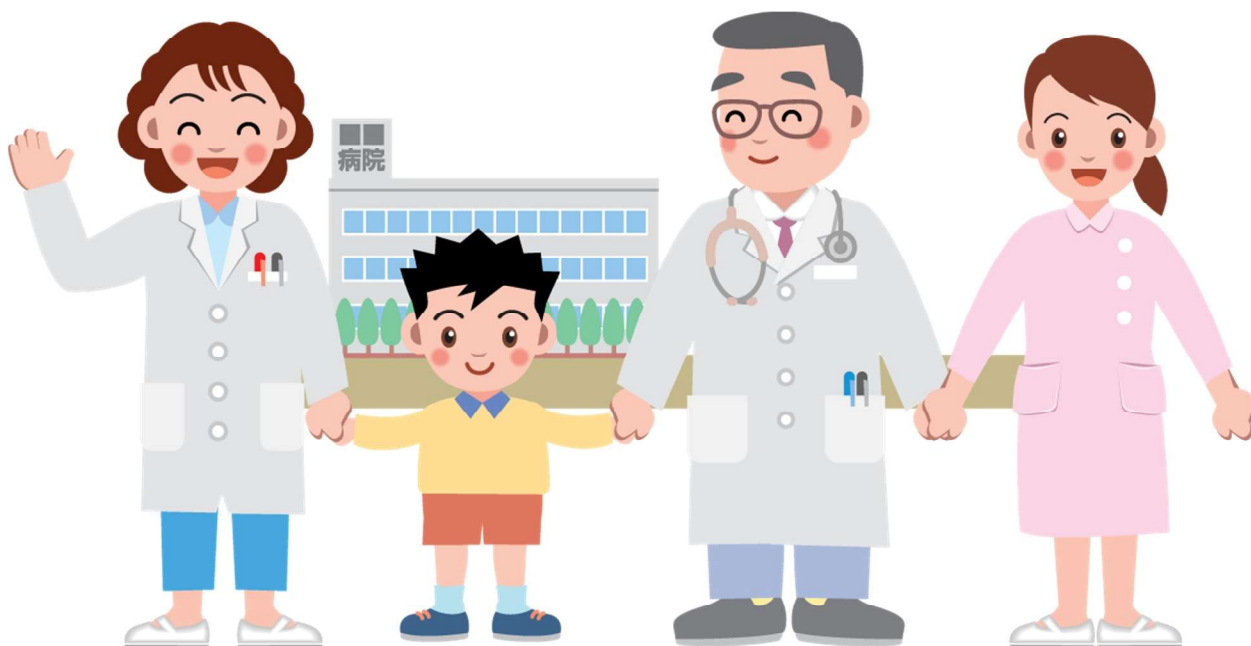
さんかするかどうか、おうちの人とそうだんして きめてくだ
さい。お友だちがさんかしていても、あなたがいやだったら、
さんかしなくてもだいじょうぶ。さんかしてみて、とちゅうでい
やになったら、やめても いいですよ。

わからないこと こまったこと ^{しん} 心ばいなことが あったら
おうちのひとや ^{だいがく} 大学の ^{せんせい} 先生に ^{おし} 教 えてください。



せんせい なまえ と でんわばんごう
【 先生の名前 と 電話番号 】

がっこう なまえ 学校の名前	とうきょうだいがく いがくけいけんきゅうか 東京大学 医学系研究科
けんきゅうしつ けんきゅうしつ 研究室の名前	しすてむずやくりがく システムズ薬理学
せんせい なまえ 先生の名前	うえだ ひろき 上田 泰己
でんわばんごう 電話番号	03-5841-3415



かくにんしよ

「うでのうごきでねた・おきたをしらべる」

について はなしを ききました。

「うでのうごきでねた・おきたをしらべる」

に さんかします。

きめた日 ^ひ 年 ^{ねん} 月 ^{がつ} 日 ^{にち}

名まえ: _____

はなしをした先生 ^{せんせい}

はなしした日 ^ひ 年 ^{ねん} 月 ^{がつ} 日 ^{にち}

名まえ: _____

はなしをした人 ^{ひと}

はなしをした日 ^ひ 年 ^{とし} 月 ^{がつ} 日 ^{にち}

名まえ: _____