

良い眠りで 心も身体も健康に!

2024年2月に、
厚生労働省のホームページで
「健康づくりのための
睡眠ガイド2023」が
公表されました。

目標睡眠時間

中学・高校生

★ **8時間から10時間**

健康づくりのための睡眠ガイド2023より

眠りで将来の病気を予防!

適切な睡眠時間を確保することで、

- ★ 肥満になるリスクを下げる
- ★ 抑うつ傾向になることを防ぐ
- ★ 免疫力が向上する
- ★ 成長ホルモンの分泌が促される(骨・筋肉・代謝)



と良い効果が解明されています。

生活のポイント

夜のスマホ・ タブレットに注意!

夜にSNSや動画の視聴を行う必要が
本当にあるのでしょうか?
いつ、何時間使うかを見直すと、
睡眠の質が向上します。

昼間の活動を 増やそう!

昼間に活発に活動すると、
ストレスが軽減され、
眠りやすくなります。

十分な睡眠時間で未来の自分に投資しよう!

江戸川区教育委員会事務局 子ども睡眠健診プロジェクト 監修:神川康子(富山大学名誉教授)

睡眠日誌を 書いてみよう!

中学校 年 組

名前

7日間、睡眠時間を記録しましょう。そして自分の睡眠時間を見てみましょう。



昼(ひる)



夜(よる)



朝(あさ)

		12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時
例	12月26日(木)					■						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
						(仮眠したときは記録しよう!)																			
1日目	月 日()																								
2日目	月 日()																								
3日目	月 日()																								
4日目	月 日()																								
5日目	月 日()																								
6日目	月 日()																								
7日目	月 日()																								

江戸川区子ども睡眠健診プロジェクトについて

江戸川区は、「東京大学大学院システムズ薬理学教室/ERATO上田生体時間プロジェクト」が児童・生徒の睡眠の実態を調査する「子ども睡眠健診プロジェクト」に、令和4年度より協力しています。参加者は7日間、腕時計型の加速度計(ウェアラブルデバイス)を着用し、睡眠の状態を調べます。
測定されたデータは東京大学で解析され、今後生活リズムの指導などで活用される予定です。