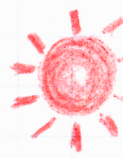
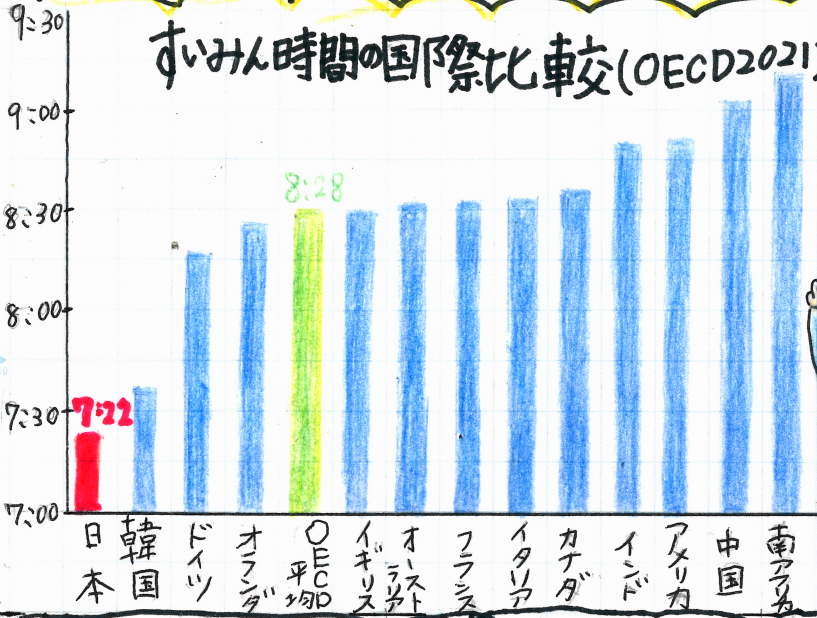


# 日本人のすいみん時間は足りていない!?

# スリープ革命

すいみん時間の国際比較(OECD2021)



みなさんはすいみんについて考えたことはありますか。実は、日本人のすいみん時間は最下位なのです。では、なぜすいみんが大切なのでしょう。か。

①記憶力や学習能力低下

②免疫力低下

③生活習慣病リスク増

3つの理由  
すいみんが大切な理由

- 成績が ↓ ダウン
- 新しいことが覚えられない
- もの忘れ

- 風邪
  - インフルエンザ
  - コロナ
- 肺炎

- ひま
  - 高血圧
  - 高脂血症
- 最終的に脳卒中、心筋梗塞 → 死亡

発行所  
なまえ  
高山 華子  
5年2組  
高宮 小学校

## 編集後記

らいてりいな  
運みい運ぜ私  
動んない動るは  
をしををを  
たいとをを  
です。す。す。  
少しあも私  
でもとあは  
い充分あ  
かす眠れあ

体温が下がる時に眠気に誘われるため  
③運動  
少しでも運動する  
シャワーではなくお風呂に入る!  
（体温が下がるときに眠くなるため）  
できれば夕方に  
体温が上がる

①ねる前は酒・カフェインはNG  
②入浴  
BEER  
スマートフォン、紅茶、緑茶など

## ここで大調査!

実際に家族のすいみん時間を調べ

	父	母	私
1日目	6	4.5	9
2日目	8	7.5	9
3日目	7	7.5	8.5
平均	7	5.8	8.8

（時間）  
★考察★  
私は平均時間を  
えていたけれど父と母  
はこえていなかった。  
年れい上がるにつ  
れ、すいみん時間  
が感、てほうこと  
が分かった。