

ねむりと人の関係を

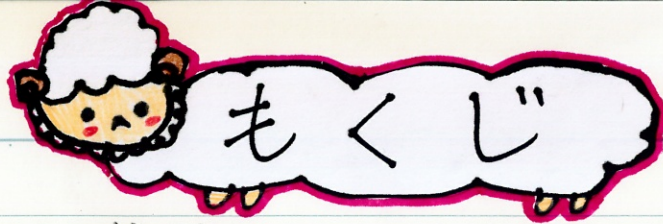
調させよ!

すいみん

大けんきゅう!



豊島区立 駒込小学校
3年1組 小野寺 都帆



★ 1 きっかけ・・・・・・・・・・・・・・・・P1~2

★ 2 すいみんとはなに? P3~6
(1)ねむっているときなにがおきているの? P3~6
(2)ねむるとどんなよいことがあるのかな? P7~8
(3)ねむらないとどんなよくないことがあるのかな? P9~10

★ 3 友だちへのすいみんアンケート P11~14

★ 4 なぜ、ねむれなくなるの? P15

★ 5 ぐっすりしっげんにチャレンジ! P16

- ①カモミールティーをのむ P17~18
- ②リラックスストレッチをする P19~20
- ③アロマオイル(ラベンダー) P21~22
- ④リラクゼーション音楽 P23~24
- ⑤お風呂の時間とおんど P25~26
- ⑥しんぐ、パジャマ P27~28
- ⑦昼の運動 P29~30

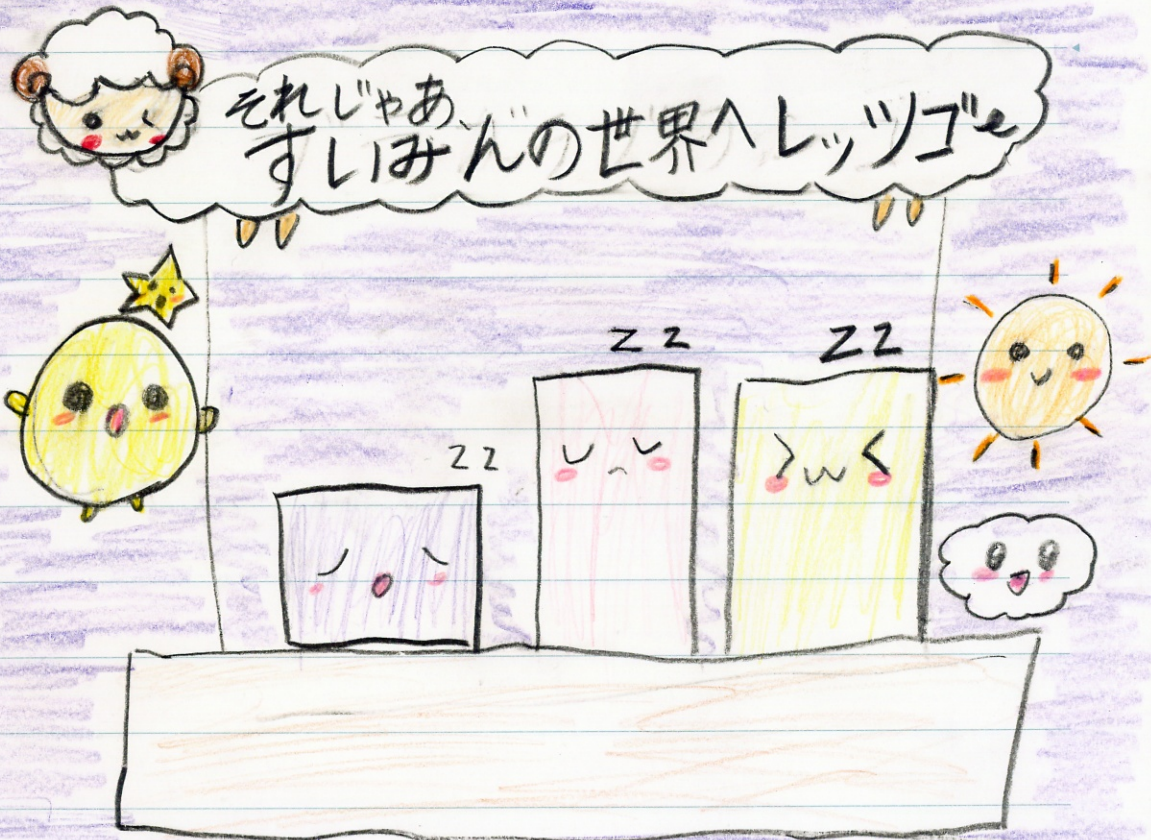
じっけんしてみても分かったこと.....P31

★ 6 まくらとすいみんのかんけい.....P32~35

★ 7 まくらのれきし.....P36~39

★ 8 マイまくらを作ってみよう!.....P40~43

★ 9 まとめ.....P44~46





まっかけ

わたしは、たまに夜ねむれなくて、こまるときがある。そのときお母さんに、「ねむれない。」と言っても、「よこになて目をつぶっていれば、いつかは、ねられるよ。」と言われてよこになていているけれど、なかなかねられない……!



どうしてすぐにねむれる日と、ねむれない日があるのだろうか。そもそも、どうしてねむれなくなるのだろうか?ということが気になったから調べてみようと思う。



それから、どうしたらねられるようになるのか。その方法も調べてみようと思う。



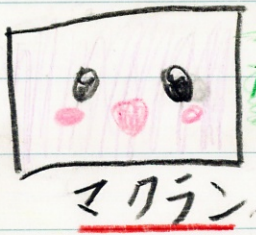
調べる方法

- ① 図書館ですいみんについてかいてある本をかりて調べる。
- ② インターネットを使って調べる。
- ③ ねられる方法があったら、さいにやってみる。
- ④ 調べて分からないことがあったら、さらに本やインターネットで調べる。

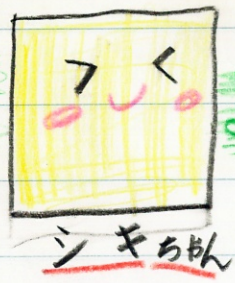


★ キャラクターしょうがい ★

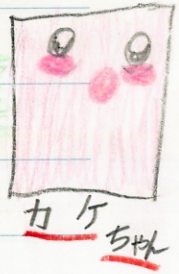
おなじみ



なが



よし



★ スク (Sku) ちん



夏

冬

また人は一日のうちに体温をへんか
 させています。体温が下がるときに
 ねむり、体温が上がるときに目ざめます。
 また、ねむっている間は、「レムすいみん」と
 「ノンレムすいみん」という2つのねむりの
 サイクルをくりかえします。(B-2)

ZZ

ZZ

レムすいみん

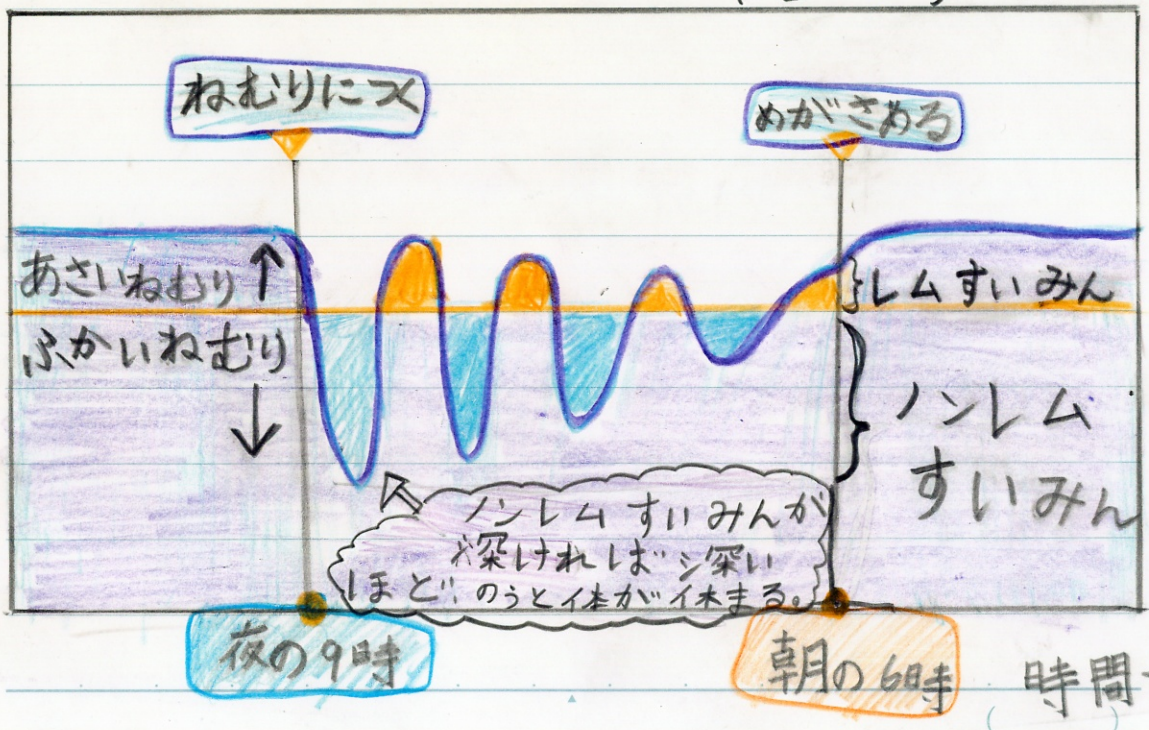
ノンレムすいみん

- ・あざいねむり
- ・のうは活発に動いている。
- ・ゆめをよく見る。

- ・ふかいねむり
- ・のうの大部分は休んでいる。

(B-3)

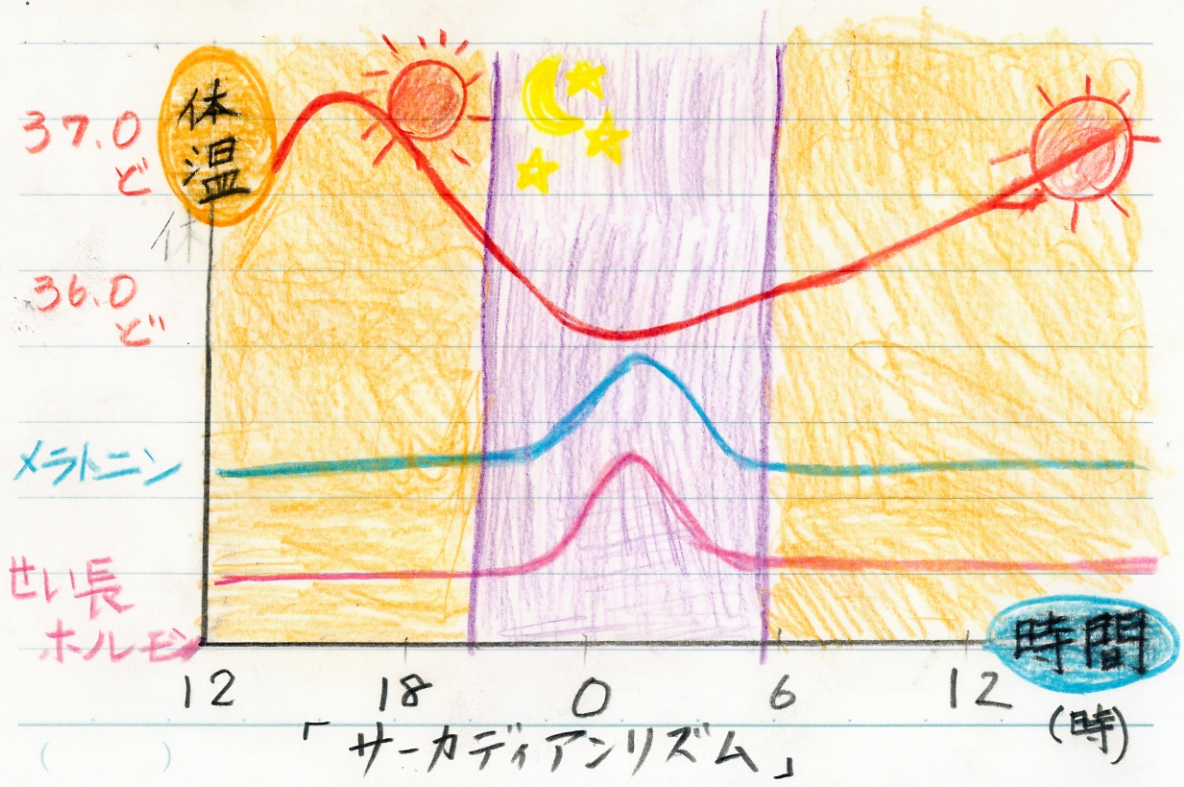
↓ねむりのふかさ



わたしたちの体は、朝が来ると目がさめ、夜がくるとねむくかんじるようになっていきます。これは、のうに、体内時計があるからです。

人の体は、地球が一回でんする24時間に合わせた体内時計をもっています。メラトニンや、セロトニンといったすいみんにかかわるホルモンのぶんびつりょうや、体温の上下など、き本てきな体のはたらきは、体内時計に合わせられています。

このはたらきのリズムを「サーカディアンリズム」とよんでいます。 (B-2)



ただ、人間の体内時計は、やく25時間。
地球の一日の24時間よりも長いので、
そのずれを直さなければ、サーカディアンリズムもみだれてしまいます。

体内時計がずれると...



本当は、ひるなのに...

体内時計
のうの中は



サーカディアン
リズムも
よるバージョンに



本当は、よるなのに...

体内時計
のうの中は



サーカディアン
リズムも
ひるバージョンに

だから体内時計のずれをなおすことがひつよう!!



サーカディアンリズムのずれを直すには...

- ① 毎日きま、たじ時間におきる。
- ② 朝の光をあびる。
- ③ 朝ごはんを食べる。

(2) ねむると、どんなよいことがあるのかな?

(B-4)

♡ 心がおだやかになる♡

心がおだやかでいられるのは、のうが
かんじょうをうまくコントロールできている
からだと考えられています。しかし、す
いみんがふそくすると、かんじょうを調
整する力がよわくなり、とくにいやなこと、
きらいなものへのかんじょう(イライラ)が強く
なるといわれています。つまり、すいみんを
しっかりとれば、イライラすることが少なくな
るといふことなのです。

♡ 頭がはたらく♡

ねむると、のうの「前頭葉」とよばれる部
分が休まり、よくはたらい、しゅう中力、注
意力、きおく力、ひらめき力
など、べんきょうにと、て大切
なさまさまな力がはっき
できるようになる。



()

♡ 活発に運動できる♡

すいみんは、つかれた体を休ませたり、きん肉やほねをせい長させたりします。長い時間体を動かすためには、スタミナがツギっようですが、そのスタミナのもとになる心臓や月市といったぞうきの発たつにもすいみんは、大きくやくだ、ています。つまり、すいみんは、運動のあらゆる面をきさえてい

大谷しょう平など、メジャーリーグで、かつやく中の日本人せん手は、自分の体にあたマッレスをつくり、それをえんせい先に持っていくなど、よりよいすいみんをとるくふうをしている。

世界一りゆうのアスリートたちも、夜はもちろん昼ねもして、すいみん時間をかくほしている。トップアスリートほど、すいみんのパワーを深く理かいしている。

トップのせん手ほど、すいみんを大事にしているんだね!!!



(3)ねむらないと、どんなよくないことがあるのかな？

(B-3)

1 イライラする

のうの休みがきちんととれていないから、自分でも
しらないうちに、おこらなくていいことなのに、
おこったりしてしまふよ。

2 やる気がなくなる

ねむっている時に、のうが十分に休んでいないから何か
やろうと思ってもボ～っとしてしまふよ。

3 太りすぎたりやせすぎたりする

ねないでいると、せい長ホルモンバランスがくず
れて、食事のリズムもわるくなって太りすぎた
りやせすぎたりする

4 集中力がなくなる

ねむることとれるのうのお休みがとれていな
いからおこる。

5 ごはんが食べたくなくなる

おなかがぜんぜんすいてなかつたり、食べても味が
よくわからなかつたりして、ごはんをあまり食べたい

と思わなくなるよ。

★つかれやすくなる! (8ページを見てね)

★早くおじいさん、おばあさんになっちゃう!
ねむらないとつかれか"とれなかつたり、ものおぼえが
わるくなつたりして、はややおじいさんおばあさん
になってしまうよ。

★びょうきになりやすくなる! (3ページを見てね)

ねむらないじけん

せつたいに
マネしないで!

1964年、アメリカの高校生の、ランディー・ガードナー
が「ねむらなかつたらどうなるか」をしらべました。
かれは264時間2分(やく11日間)ねむらな
にすごしました。そのけ"か、(3日目)はきけがす
る。(4日目)もうそ"うが見えはじめる。(10日目)言
おくや言葉にかかわるのうかがていかな
どのしょうしょうができました。(B-5)

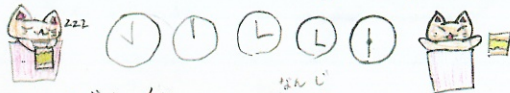
ねむらないってこわいなあ。
じゃあわたしのまわりの友だちは、
どのくらいの時間ねたりしているのかな?
よし、言周べてみよう!





友だちへのすいみんアンケート

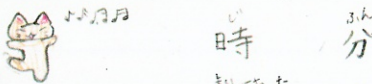
すいみん アンケート



① ふだん ^{なんじ} だいたい何時にねてる?



② ふだん ^{なんじ} だいたい何時におきてる?



③ あさごはんは、毎日 ^{まいにち} 食べる? (まるを
毎日 ^{まいにち} 食べる・とき ^{とき} じ ^じ きた ^{きた} べ ^べる・た ^たべ ^べない)

④ 登 ^{あがり} 間 ^ま ね ^ね む ^む か ^か たり ^{たり}、イ ^い ラ ^ら イ ^い ラ ^ら し ^し た ^た り ^り す ^す る?
(まるを ^{まるを} フ ^フ けて ^{けて} ね)

よく ^{よく} ある ^{ある}・とき ^{とき} じ ^じ ある ^{ある}・あ ^あ ま ^ま り ^り ない

ご ^ご ぎ ^ぎ ょ ^ょ う ^う か ^か あり ^{あり} か ^か ら ^ら じ ^じ ゃ ^ゃ い ^い ま ^ま した

★ 同じ3年生の
お友だち35人に
すいみんについて
のアンケートを、
とりました★

わたしはふた"ん
8時30分にねて、
6時におきるけど"
みんなはどうなん
た"ろう?



(W-1)に
よると、小学生は
9~12時間ねるとよいら
て、かいてあるけれど...

アンケートのけっか

① ねる時間

8人 23人

9時より前 22	9時から11時 22	4人 11時よりあ と
-------------	---------------	-------------------

② おきる時間

9人

16人

10人

6時ごろか
それより前


6時半から7時
ごろ


7時より以後

③ 朝ごはんは毎日食べる?

31人

4人

毎日食べる 

ときどき食べる 

食べないは、0人でした!!

④ 昼間ねむかったり、イライラしたりする?

8人

12人

15人

よくある | ときどき | ない



朝ごはんは毎日食べている人がほとんどので、9時より後にねている人が多くてびっくりしなあ。 すいみん時間が9時間より みづかり人と長い人では、何かちがいがあのかな?

★ すいみん時間が 9時間より少ない人
13人のけっか

・ 朝ごはんは、毎日食べる？

8人

4人

毎日食べる

ときどき食べる

食べない人は、0人でした!!

・ 昼間ねむかったり、イライラしたりする？

6人

4人

3人

よくある

ときどき

ない

★ すいみん時間が 9時間より多い人 22人のけっか

・ 朝ごはんは、毎日食べる？

22人 せいりいん食べていました!

毎日食べる

・ 昼間ねむかったり、イライラしたりする？

2人

8人

12人

よくある

ときどき

ない

アンケートから 分かったこと



👉 すいみん時間が9時間より少ないと、

① 朝ごはんが**時間**しかたべれない人がいる!??

② ねむくてイライラする人が**多くなる!!**

👉 すいみん時間が9時間より多いと、

① 朝ごはんを、**かならず**食べている!

② ねむくてイライラする人が**少ない!!**



本で
調べて
いたこと
と同じ
けっかになっ
てびっくり!

すいみん時間が9時間より多い人は
朝ごはんは、毎日たべるし、昼間
ねむかったり、イライラしたりするこ
とが少ないことがわかった。

すいみん時間が、ふだんのせい
かつへの、えいきょうをあたえる
から すいみんは、大切ということ
もわかった! **やっぱり**



なぜ、ねむれなくなるの？

わたしは、9時間寝て、きそく正しい生活をしているのに、ねむれない日がある。それは、なぜだろう??????

本によると、私たちは、気持ちが高ぶると、^(B-5)かくせいにかかわる脳のきのうが活発にはたらき、よりねむれなくなる！のだそうです。たとえば、テストの前日は、ねむれなくなる。これは、ストレスを感じると、かくせいをつくる力が強くなるからです。

あした旅行だー
楽しみでねむれない④



こうふん
ふん

大のう
へんえんけい



- ① 気持ちの高ぶりや不安を、大のへんえんけいを感じる。
- ② 大のうへんえんけい → 大のうかんのいぶんにかくせいのめいれい がつたわる。
- ③ かくせいのめいれいが大のうひしつに つたわる。
- ④ ねむれなくなる。

私もこういうことが理由でねられなくなることもあるのかも！ どうしたらねられるようになるのかな？ よし 調べてみよう！





ぐっすりじっけんにチャレンジ!

ぐっすりねむれるようにするには、どんな方法があるのか本で調べてみた。調べると、色々な方法があったけれど、その中でも私がやってみたいと思うものについて、じっけんを試みた。

- やってみるじっけんは次の7つ
- ① ハーブティーをのむ (カモミールティー)
 - ② リラックスストレッチ
 - ③ アロマオイル (ラベンダー)
 - ④ リラクゼーション音楽
 - ⑤ お風呂の時間とおんこ
 - ⑥ ペジマ、しんぐ
 - ⑦ 昼の運動

- ★ 1つのじっけんにつき7日間やる。
- ★ 自分がどのくらい「ぐっすり」ねむれているかぐっすりシートに点数をつけて、合計点数を出す。

よし、さっそく
じっけんしてみよう!



いちほちゃん
がんばって

じっけん①カモミールティーをのむ

(B-6)

えらんだ理由

- ・味とかおりが体をリラックスさせてくれる。
- ・ノンカフェインだからねる前によい。
- ・温かいのみものが体を温めて内臓うきのうかいよくしてくれる。

★ねる1時間半前にのむ★

よかつ所

- ・ねつきがよくなった。
- ・リラックスする。
- ・と中で起きがらく、朝までぐっすりねれた。
- ・10パックで200円ぐらいお手がるにためせる。

わるかつ所

- ・味とにおいにくせがあって、そのままだとのみにくい。
- ・トイレにいきたくなる。

コップ1は1のカモミールティーに

1位 マーメイド 小さじ2

2位 はちみつ 小さじ1

+

牛にゅう大さじ2

のくみ合わせがのみやすくなっておすすぬよ



A B C D E F G

	休む時間 目標 8時30分	起きる時間 目標 6時30分	起きた時間 おきられた	寝た時間 おきられた	ぐすり ねられた	あきたときの 気分は?	朝ごはん たべた?	昼間 あうでた?	日中ねむく なからた?
日付	白 ねむった 時間	今朝 起きた 時間	ほらちり (5) 少しずれた (3) 全くちがう (1)	しーかんねむ ねられた (5) ねむられた (3) ねむれな かった(1)	あきり(5) なまっす(3) ねむい(1)	たべた (5) 少したべた (6) たべなな た(1)	しかりで きた(5) できた (5) できたな かった(1)	ねむくな かった(5) 少しねむ かった(3) 昼ねた(1)	
3/24日	夜 8時 39分	6時 00分	3点	1点	5点	5点	5点	3点	5点
3/25日	夜 8時 28分	6時 14分	5点	5点	5点	5点	5点	5点	5点
3/26日	夜 8時 24分	5時 57分	5点	3点	5点	5点	5点	5点	5点
3/27日	夜 8時 25分	5時 49分	5点	5点	5点	5点	5点	5点	5点
3/28日	夜 8時 18分	6時 00分	5点	1点	3点	5点	5点	3点	5点
3/29日	夜 8時 27分	6時 01分	5点	3点	5点	5点	5点	5点	5点
3/30日	夜 8時 35分	6時 26分	5点	3点	5点	5点	5点	5点	5点

A~Gの合計 223点

() → 点数

じゃけんカモミールテ-をのむ

じょけん②リラックスストレッチをする

えらんだ理由

(B-6.7)

- ・体のきんちょうをほぐし、こきゅうが深くなりリラックスする。
- ・ふとんの上でも、かんたんにくすぐできる。
- ・きんにくのこわばりがとれる。

★ねるちやくせんにやる★

よかった所

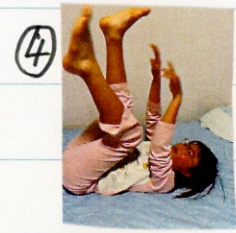
- ・きもちよいし、心が落ちつく。
- ・おうちの人と楽しくできた。
- ・お金がかからなくかんたんにできる。

わるかった所

- ・こうかがでてくるか、分かりずらかった。

やったストレッチ

- ①手をグーパーグーパー10秒
- ②首を右と左に10秒ずつ回す
- ③かたを前と後ろに10秒ずつ回す
- ④あおむけになって手足ブラブラ
- ⑤2人1組でちはりあらいこ
- ⑥わきばらをのぼす
- ⑦けんこうこつを中心によせる
- ⑧足のうらがわをのぼす



しんしんを
見てね

★しんこきゅうをしながらかると、よりこうかでき!

	寝る時間 目標 8時30分	起きる時間 目標 6時30分	起きた時間 おきられた?	ぐすり ねむれた?	おきたときの 気分は?	朝ごはん たべた?	昼間 あちうで遊?	日中ねむく なからた?
日付	8時の 白 ねむった 時間	今朝 起きた 時間	起きた時間 おきられた?	ぐすり ねむれた?	おきたときの 気分は?	朝ごはん たべた?	昼間 あちうで遊?	日中ねむく なからた?
3/31日	夜 8時 23分	6時 03分	ぼろちり (5) 少しずれた (3) 全くちがった (1)	レィかりねむ (5) ねむれた (2) ねむれなかつた (1)	あきり (5) なまぬき (3) ねむいい (1)	たべた (5) 少したべた (6) たべなかつた (1)	しっかりで きた (5) できた (3) できた (1)	ねむくな かつた (5) 少しねむ かつた (3) 昼ねた (1)
4/1日	夜 8時 23分	6時 07分	すぐねむれた (5) 少し時間が がかった (3) なみなが ねなかつた (1)	レィかりねむ (5) ねむれた (2) ねむれなかつた (1)	あきり (5) なまぬき (3) ねむいい (1)	たべた (5) 少したべた (6) たべなかつた (1)	しっかりで きた (5) できた (3) できた (1)	ねむくな かつた (5) 少しねむ かつた (3) 昼ねた (1)
4/2日	夜 8時 24分	6時 09分	ぼろちり (5) 少しずれた (3) 全くちがった (1)	レィかりねむ (5) ねむれた (2) ねむれなかつた (1)	あきり (5) なまぬき (3) ねむいい (1)	たべた (5) 少したべた (6) たべなかつた (1)	しっかりで きた (5) できた (3) できた (1)	ねむくな かつた (5) 少しねむ かつた (3) 昼ねた (1)
4/3日	夜 8時 19分	6時 11分	ぼろちり (5) 少しずれた (3) 全くちがった (1)	レィかりねむ (5) ねむれた (2) ねむれなかつた (1)	あきり (5) なまぬき (3) ねむいい (1)	たべた (5) 少したべた (6) たべなかつた (1)	しっかりで きた (5) できた (3) できた (1)	ねむくな かつた (5) 少しねむ かつた (3) 昼ねた (1)
4/4日	夜 8時 31分	5時 58分	ぼろちり (5) 少しずれた (3) 全くちがった (1)	レィかりねむ (5) ねむれた (2) ねむれなかつた (1)	あきり (5) なまぬき (3) ねむいい (1)	たべた (5) 少したべた (6) たべなかつた (1)	しっかりで きた (5) できた (3) できた (1)	ねむくな かつた (5) 少しねむ かつた (3) 昼ねた (1)
4/5日	夜 8時 28分	6時 27分	ぼろちり (5) 少しずれた (3) 全くちがった (1)	レィかりねむ (5) ねむれた (2) ねむれなかつた (1)	あきり (5) なまぬき (3) ねむいい (1)	たべた (5) 少したべた (6) たべなかつた (1)	しっかりで きた (5) できた (3) できた (1)	ねむくな かつた (5) 少しねむ かつた (3) 昼ねた (1)
4/6日	夜 10時 38分	6時 11分	ぼろちり (5) 少しずれた (3) 全くちがった (1)	レィかりねむ (5) ねむれた (2) ねむれなかつた (1)	あきり (5) なまぬき (3) ねむいい (1)	たべた (5) 少したべた (6) たべなかつた (1)	しっかりで きた (5) できた (3) できた (1)	ねむくな かつた (5) 少しねむ かつた (3) 昼ねた (1)

() → 点数
A~GO 合計 211 点

いけん②リラックスストレッチをする

じっけん③ アロマオイル(ラベンダー)



えらんだ理由

(B-6)

- ・心をおちつかせてくれる作用があるから。
- ・ぐっすりとおねむれる作用があるから。

★ティッシュに1てきふくましてまくら元におく★

よかった所

- ・いいにおいでココちよい。
- ・リラックスする気がする。
- ・1本200円ぐらいで、安く買えて、ためせる。
- ・かんたんにしてきる。

わるかった所

- ・香りが好きでない人もいる。このみがかわかれる。
- ・すいみんにこうかがあるのか分かりづらい。

ペパーミントや、オレンジスイートなど、他の香りをまぜて、自分好みの香りを作ってもいいよ!

!!ほだにちやくせつぬちやダメ!!



A B C D E F G

	起床時間 目標 8時30分	起床時間 目標 6時30分	起きた時間 おきられた	寝た時間 おきられた	寝た時間 おきられた	起きたときの 気分は?	朝ごはん 食べた?	昼間 あつてきた?	日中ねむく なかつた?
日付	8時30分	6時30分	おきられた	おきられた	おきられた	気分は?	食べた?	あつてきた?	日中ねむく なかつた?
4/8	夜8時28分	6時06分	おきられた	おきられた	おきられた	気分は?	食べた?	あつてきた?	日中ねむく なかつた?
4/9	夜8時28分	6時09分	おきられた	おきられた	おきられた	気分は?	食べた?	あつてきた?	日中ねむく なかつた?
4/10	夜8時33分	6時07分	おきられた	おきられた	おきられた	気分は?	食べた?	あつてきた?	日中ねむく なかつた?
4/11	夜8時41分	5時52分	おきられた	おきられた	おきられた	気分は?	食べた?	あつてきた?	日中ねむく なかつた?
4/12	夜8時31分	5時50分	おきられた	おきられた	おきられた	気分は?	食べた?	あつてきた?	日中ねむく なかつた?
4/13	夜8時43分	6時09分	おきられた	おきられた	おきられた	気分は?	食べた?	あつてきた?	日中ねむく なかつた?
4/14	夜8時27分	6時13分	おきられた	おきられた	おきられた	気分は?	食べた?	あつてきた?	日中ねむく なかつた?

() → 点数
A~Gの合計 221点

①②③了ロマボル(ランバ)

じっけん④リラクゼーション音楽

(B-6)

えらんだ理由

- ・ゆっくりのテンポで歌詞がない音楽をきくと、自せんとこきゅうが、ゆっくりとおちつき、リラックスできるから。
- ・自せん音が、人に、かいてきかんやいやしこうかをあたえるといわれているから。

よかった所

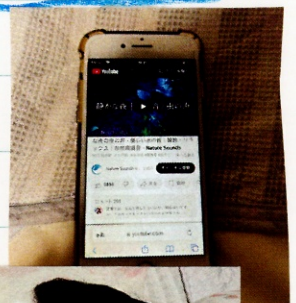
- ・リラックスできる。
- ・自せんにまぶたがとじる。
- ・曲をながすだけだからかんたん。

わるかった所

- ・曲を止めないといけない。
- ・ずとつけっぱなしだと電気代がかかるといわれる。
- ・曲をながす道具がないとできない。
- ・曲がきやくに気にならないうえに、

「オルゴール」「クラシック」「自せんの音」がある。

をためしたよ。なかでも、一番わたしがきにしたのは、「自せんの音」だよ。ほかの音楽もあるから、ためしてみてね。



A B C D E F G

日付	起床時間 目標 8時30分	寝た時間 おきられた?	ぐっすり ねられた?	おきたときの 気分は?	朝ごはん 食べた?	昼間 あうで整?	日中ねむく なかった?
4/22	今朝 起きた 時間 8時23分	・ぼろちり (5) ・少しずれた (3) ・全くちが (1)	・しーかねむ られた(5) ・ねむられた (3) ・ねむられた なかった(1)	・あきり(5) ・なまよす(3) ・ねむい(1)	・たべた (5) ・少し食べた (3) ・たべな た(1)	・しーかりで きた(5) ・でききた (3) ・でききた なかった(1)	・ねむくな かった(5) ・少しねむ かった(3) ・昼ねた(1)
4/23	夜 8時25分	5点	5点	5点	5点	5点	3点
4/24	夜 8時35分	5点	3点	5点	5点	5点	5点
4/25	夜 9時24分	1点	1点	3点	5点	5点	3点
4/26	夜 8時27分	3点	3点	5点	5点	5点	5点
4/27	夜 8時22分	1点	5点	5点	5点	3点	1点
4/28	夜 8時28分	3点	5点	5点	5点	3点	3点

A~Gの合計 203点

() → 点数

じっけん⑤おふろの時間とおんど

えらんだ理由

(B-7, W-1)

- おふろに入ると、体温を上げるとねるときに体温がさがってねつきやすくなる。
- ねる1~2時間前に入ると、しなかつたばあいに比べて早くねられるほうこくがある!

★15~20分間ぬいねにつかる、38~41℃のおゆ★

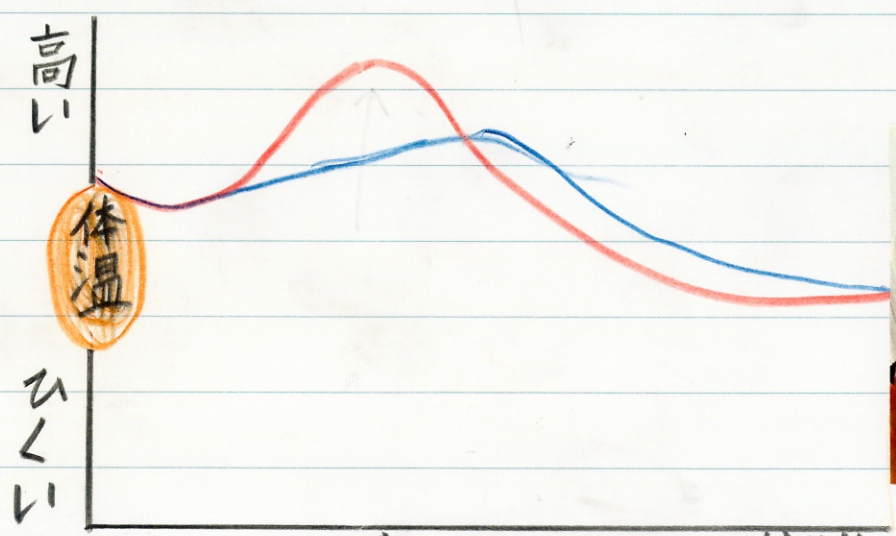
よかった所

- すぐねむれた。
- 体が温まる。
- ぐっすりねむれる。

わるかった所

- ねる前がいそがしくなる。
- 夏は15分間つかっていると、あつい。
- 小さい子がいる家ていなどは、もっと早く入るからむすかしい。

おふろと体の温ど



ぬいねにつかったばあいに ぬい — つからなかつたばあいに ぬい —

A B C D E F G

日付	寝る時間 目標 8時30分	起きる時間 目標 6時30分	起きた時間 おきられた?	ぐっすり ねられた?	起きたときの 気分は?	朝ごはん 食べた?	昼間 あつてきた?	日中ねむく なからた?
5/7	夜 8時42分	今朝 6時30分	おぼろり (5) 少しずれた (3) 全くちがう (1)	レインねむ (5) ねむれた (3) ねむれな (1)	すきり (5) なとすきり (3) ねむい (1)	たべた (5) 少しべた (6) たべな (1)	いかりで (5) きた (5) できた (3) できたな (1)	ねむくな (5) からた (5) からた (5) 昼ねた (1)
5/8	夜 8時20分	6時14分		5点	5点	5点	5点	5点
5/9	夜 8時42分	6時26分		5点	5点	5点	5点	5点
5/10	夜 8時32分	6時19分		5点	5点	5点	5点	5点
5/11	夜 8時45分	6時35分		5点	3点	5点	3点	3点
5/12	夜 8時36分	6時20分		5点	5点	3点	3点	3点
5/13	夜 8時40分	6時12分		5点	5点	5点	3点	3点

A~Gの合計 217点

() → 点数

じいけんのおふろの時間とおひ

じっけん⑥ しんぐ、パジャマ

えらんだ理由

- ・しめつけがない、きゅうせいせいがよい、はださわりがよいと、体がリラックスして、ねいりやすくなる。

(B-6)

★パジャマとしんぐどちらもめん。しつないのおんどがやく25~27%、しつどがやく60%★

よかった所

- ・はださわりがよい
- ・ねごころちがよいかんい。

きょう。

わるかった所

- ・夏はめんではあつ
- ・ずっと使えるか
- ・お金がかかる。
- ・ねむりにどのくらいえいきょうがあるか分かりづらい。

しきパットをかえる前とかえた後

かえる前



かえた後



夏

冬



おんどをチェック!

A B C D E F G

	寝る時間 目標 8時30分	起きる時間 目標 6時30分	また時間に ねむれた?	いんこ すぐねむ れた?	ぐすり ねむれた?	あきたときの 気分は?	朝ごはん たべた?	昼間 あつてきた?	日中ねむく なからた?
日付	8時30分	今朝 起きた 時間	ぼろちり (5) 少しずれた (3) 全くちが (1)	すぐねむ れた (5) 少し時間 がかった (3) なかなかね むなかつた (1)	レイン ねむ れた (5) ねむれた (3) ねむれた かつた (1)	すきり(5) なます (3) ねむい(1)	たべた (5) 少したべ (6) たべな た(1)	いかりで きた(5) できた (3) できた かつた(1)	ねむくな からた(5) 少しねむ からた(3) 昼ねた(1)
5/20	夜 8時34分	6時15分	5点	3点	5点	5点	5点	5点	5点
5/21	夜 9時20分	5時46分	1点	1点	5点	3点	5点	3点	5点
5/22	夜 9時02分	6時05分	1点	1点	3点	1点	5点	5点	5点
5/23	夜 9時40分	6時18分	1点	1点	5点	3点	5点	3点	3点
5/24	夜 8時50分	6時02分	3点	3点	5点	3点	5点	3点	5点
5/25	夜 8時37分	6時06分	5点	3点	5点	5点	5点	5点	3点
5/26	夜 8時47分	5時51分	3点	3点	5点	5点	5点	5点	5点

A~Gの合計 187点

() → 点数

じゅんぐいんく パンチャマ

じけん① 昼の運動

えらんだ理由

(B-7, W-1)

- ・昼活発に動くと、夜にでる、メラトニンというぶっしつがたかくでるから。
- ・小・中・高校生は1日あたり60分いじょう体を動かすことがおすすぬされてきたから。

★日中1時間運動する★

よかった所

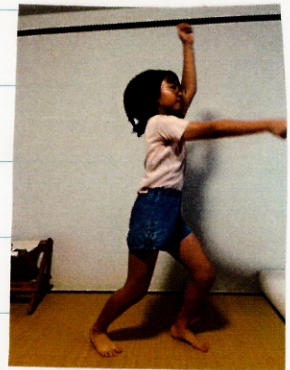
- ・楽しくできる。
- ・よくねむれる。
- ・体力もつく。
- ・お金がかからず手がるにかあるとできない。
- ・家の中でもできる。

わるかった所

- ・体言周がわるいときはできない。
- ・習い事などやること

やった運動

- ・おにごっこ・ダンス
- ・ボールなげ・マット運動
- ・たんきより走・とひばこ
- ・ウォーキング などなど



()

A B C D E F G

日付	寝る時間 目標 8時30分	起きる時間 目標 6時30分	まと時間に ねむれた? おきられた?	いそいで ねむれた?	ぐすり ねむれた?	おきたときの 気分は?	朝ごはん 食べた?	昼間 あついで?	日中ねむく なからた?
6/2	夜 8時29分	6時41分	・ぼろちり (5) ・少しずれた (3) ・全くちがった (1)	・少しねむ (5) ・ねむれた (3) ・ねむれなかった (1)	・あきり (5) ・をよす (3) ・ねむい (1)	・たべた (5) ・少したべた (3) ・たべなかつた (1)	・いかりできた (5) ・でぎた (3) ・でぎなからた (1)	・ねむくなからた (5) ・少しねむからた (3) ・昼ねた (1)	3点
6/3	夜 8時42分	5時56分							5点
6/4	夜 8時38分	6時18分							5点
6/5	夜 8時36分	6時05分							5点
6/6	夜 8時44分	6時15分							5点
6/7	夜 9時39分	6時22分	1点						5点
6/8	夜 8時32分	6時11分	5点						5点

() → 点数

A~Gの合計 231点

いけん①昼の運動

じっけんしてみて。
分かったこと



- ・やったじっけんすべてにより所とわるい所があった。
- ・人それぞれのこのみがあるから、自分に合った方法をやったらよいと思う。

わたしがじっけんしてえらんだ **オススメ**
ベスト 3!!!

ざんねん!
3位

お風呂の時間とおんど

ポカポカ

おいしい!
2位

昼の運動

やったー!
1位

ハーブティー(カモミールティー)をのむ

1位の理由は、お金があまりかからず、
おいしくかんたんにくっすりねむれたから!!

ヤミ



調べた色々な本にまくらがすい
みんにかんけいがあると書いて
あったけれど、どのようにかんけい
あるのかな...? 気になる〜
よし、言調べてみよう!





まくらとすいみんのかんけい

わたしのお父さんは、まくらのせんもん店でまくらを作って使っている。なんとそのまくらを、今どいお店になおしてもらいに行きたい!!! (W-2)

まくらは、すいみんとどんなかんけいがあるかをお父さんがまくらをなおしに行くときに、ついでに店員さんにインタビューしてみよう!



まくらせんもん店

「PILLOW STAND」の店員さんにインタビュー



いちほ

まくらって、すいみんにかんけいするんですか？

いちほさんは、1日9時間ねているんですよ。ということは、マットレスとまくらだけに体のすべてをあずけている時間も、9時間ということに



店員さん

つつく

なりますね。これ、とても長い時間で「よね。
このすいみんの時間が気持ちよくすごせれば、
体もかいふくして、日中元気に活動すること
が「できます。」だから、まくらとすいみんは、とっ
てもかんげいいているんですよ。



いちほ

へえ〜 そうなんですかね!!
 じゃあつぎのしつもんです。どうい
 うマクラがよいのか、ねやすいのかてあ
 りますか？



店員さん

立ったまきのしせいがそのまま
 ねたしせいになるといいです
 ね。理そうのマクラは自分ごのみ
のがたさ十分にあた高さです!



いちほ

なるほど〜! でも自分に合ったかた
 さや高さはどうやって決める
 のですか?????????



←インタビューの
 ようす。

まず、自分にあった高さをはかります。いちほさんは一番へこんでいるところが、3cmですね。次に、自分ごのみのまわりのそざいをえらびます。このお店では、7しゅるいあります。



自分の首のへこみが1回cmかばかっているところ



わたしは首のへこみが3cmたかから3cmの高さのマワラがあう!

3cm

びゅり



いちほ

へえ~~~~ そんなにあるんですね!!! わたしはパつのそざいが気に入りました! 今日、いろいろなしつもんにごたえてもらってありがとうございました!

7つのしゅるい

かため ↑ ハコ ↓ やわらかめ



びんちょうたんパイフ



ミニびんちょうたんエアセル



アクアピース



エアセルパイフ

わたしが一番気に入ったをさしい



マイクロファイバー




パフ



シリコンスポンジ

自分にあった高さやをさしいか見つからなかった～！
 そういえば、いつからマクラを人はつかいはじめたんだらう？
 どんなんものを使っていたんだらう？
 よし、言周べてみよう！





まくらのれきし

「まくらのはく物し」の本によると... (B-8)

しょうわの初めごろまでは、家の中の古着や布切れを使って、外がわの布を作り、もみがらや茶がらなど、身近にあるつめ物を使ってまくらを手作りしていた。

じゃあしょうわ時代よりももっと昔のまくらは、どのようなものだったのだろう？




インターネットで調べてみると...

ふしべろどエきょうかぶ株式会社というところに、『まくらはく物食宮』があるらしい!!!

(W-3)

そこに行って、むかしのまくらを見たり、会社の人にインタビューしたりしてみよう!!!

レッツゴ〜 





「ふじベッド工芸株式会社」の
はし本さんと井出さんに
インタビュー

インタビューさせていただきます。
よろしくおねがいします。
では、さっそくですが、しつもんです。
まくらには、いつ、たれが使い始めた
のですか？



いちほ



はし本さん

^{きげんせん}
紀元前 7000年ごろにメソポタ
ミア(中東)で石で作られたま
くらがみつかったという言ひろくが
あります。目的としては、虫や
小動物から頭をまもるために
使われていたようです。

そんなに昔から使われてたん
ですか??!! それでは、昔、
まくらほどんなものを使っていた
のですか？



いちほ



井出さん

まくらができた始めのころは、
メソポタミア(中東)、エジプトでは石、
中国では木や竹、日本では、木
や竹、わら、草が使われていたよ
うです。

はし本さん



奈良時代より前までは、草まくら、木まくら、石まくらが使われてました。そして、奈良時代からは、四角くけずいた木まくらや、くくりまくらが使われました。



石まくら



草まくら

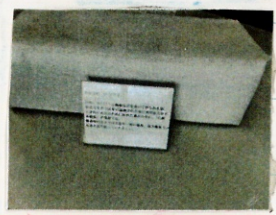


木まくら



あゝあゝいだい

江戸時代からは、はこまくらやあづちまくら、ふなぞこまくらが使われていました。これらは、かみがたをくずさないよう首にあてて使われていました。



ぬのはりまくら



だいまいようまくら



ふなぞこまくら

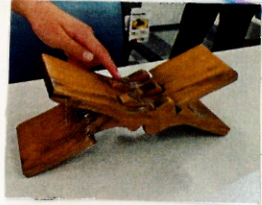
これは、はこの中(↓のやぐら)に、きょう品をかくしていたこともあったようです。また、はこのそこが船形のように丸くなったものも登場し、ねがいらがうちやすいと人気を集めていました。

ものもあるよ
こういう



ひきまくらといって、手がみやしる
いをいれて、夜は、まくらにして使
れる。

道中まくらといって、そろばんや筆、
お金など商人がひつようなもの
の全てが入った江戸時代の
ハイテク商人セット。



おりたたみ式まくらといって、たた
んでもちほこべる。

ほかにもはく物食官には、
むかしのまくらがたくさん
あります!!!



おみやげに、私が気に入っていた
まくらのそざいのパフを大々
うにもらいました!!!



今回は、たくさんしつ
もんしたり、まくらもさ
らせていただきたり
してありがとうございました
ございました!



インタビューのようす →



マイまくらを作ってみよう!

まくらはく物食官はいろいろなまくら
 があっておもしろかったな~! 中でも
 私が気に入ったのは、道中まくら
 で、そのまくらを物ちはこぶだけ
 で" 商人としての仕事"ができて
 楽しそうだし、仕事の道具とま
 くらが合わさっているのがおもしろ
 かったから!



そういえば、この間、ふじヘッドエキョウかぶ武
 会社から、パフをもらったから、これを使って
 自分でマイまくらを作ってみよう!



マイまくらの作り方

①今使っているまくらの、はじを切って、
 なかみをとります。

チヨキ
 ちヨキ
 キ



うわ、
 こんな
 にくた
 くさん
 (わたが!?)

② まくらのふくろに、まくらのそざいのパフを少し入れる(自分の好きなそざいを入れてね!)

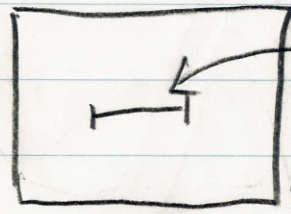
フワッ
フワッ



ドバー

③ 頭の丸みにあわせてへこみのぶぶんを決めてぬう。

チクチクチク



このぶぶんをぬう

④ パフを自分の頭の高さにあった量入れる。(自分の好きなそざいを入れてね!ほかの人にマクらのばじをおさえてもらってねてみるとなかみをへらす、ふやすがわかるよ!) マクらのばじをぬってかんせい。

こんなにたくさん入ったよ!



かんせい!

⑤ じっさいにねてみて首のへこみが3cmの
高さになっているか、はかる。
ぴったりだったらかんせい！高かったりひ
くかったりしたら④にもどる。



こが3cmに
なっていたらせいこう！

よかった所

- ・自分に合った高さとかたさのまくらを作れる。
- ・自分だけのオリジナルまくらが作れる。

わるかった所

- ・作るざいりょうや時間がかひつよう。
- ・すいみんへのえいきょうが分かりすらい。
- ・作る手間があて大へん。

まくらを作った感想

木々みたいな子どもは、気づくとお尻をしなでねていることが多い！

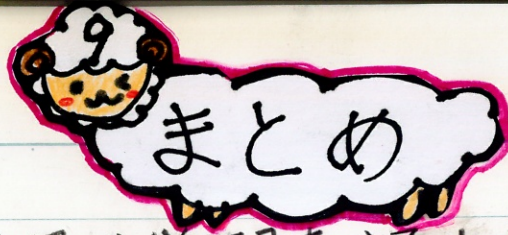
つまり 子どもは、まくらだけではよくねられるようになるわけではないかも。くせ^{くせ}けれどお父さんのように、大人は、まくらでよくねられるようになるのかもしれない！

	寝る時間 目標 8時30分	起きる時間 目標 6時30分	また時間に おむねれた?	いんこに おむねれた?	ぐすり おむねれた?	おきたときの 気分は?	朝ごはん 食べた?	昼間 おむねれた?	日中おむね なかった?
日付	8時30分	6時30分	おむねれた	おむねれた	おむねれた	おむねれた	食べた	おむねれた	おむねなかった
7/4	夜 20時43分	今朝 6時29分	おむねれた (5)	おむねれた (5)	おむねれた (5)	おむねれた (5)	食べた (5)	おむねれた (5)	おむねなかった (5)
7/5	20時53分	5時14分	おむねれた (3)	おむねれた (3)	おむねれた (3)	おむねれた (3)	食べた (6)	おむねれた (3)	おむねなかった (3)
7/6	20時51分	5時49分	おむねれた (1)	おむねれた (1)	おむねれた (1)	おむねれた (1)	食べた (1)	おむねれた (1)	おむねなかった (1)
7/7	20時53分	6時02分	おむねれた (3)	おむねれた (3)	おむねれた (3)	おむねれた (3)	食べた (3)	おむねれた (3)	おむねなかった (3)
7/8	20時51分	6時03分	おむねれた (3)	おむねれた (3)	おむねれた (3)	おむねれた (3)	食べた (3)	おむねれた (3)	おむねなかった (3)
7/9	20時55分	5時45分	おむねれた (1)	おむねれた (1)	おむねれた (1)	おむねれた (1)	食べた (1)	おむねれた (1)	おむねなかった (1)
7/20	20時41分	6時01分	おむねれた (5)	おむねれた (5)	おむねれた (5)	おむねれた (5)	食べた (5)	おむねれた (5)	おむねなかった (5)

A~GOの合計 201 点

() → 点数

マイまくらてねる



この調べ学習を通して、私のなやみ
だったどうしてねむれなくなるのかと、ね
むれるようになる方法が見つかりました!

まず、どうしてねむれなくなるのかに
ついてです。

1つは、サーカディアンリズムがくずれる
と、ねむれなくなります。けれども、私に
はあてはまりませんでした。

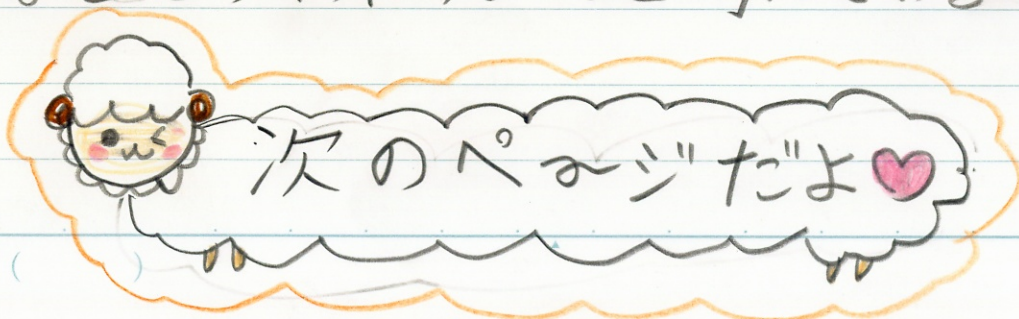
もう1つは、その日のねるときの気持ち
にえいきょうをうける、ということでした。こ
れは、私にあてはまりました。たとえば、
次の日、学校でしんぱいなことがあつた
り、おはげが出てきそうでこわがたり、お
母さんがとなりでねていなくてさびしか
たり不安なことがある日、それから、楽し
かたことがあつたり、次の日に楽しみなこ
とがあつたり気持ちが高ぶっている日に、ねむ
れない日が多くと分かつたからです。

また、あまり動いていない日(運動してい
ない日)もねむれないことが分かりました。

次に、ねむれるようになる方法についてです。「マイまくらでねる」も合わせて、8つじっけんしてみました。そのほか、私は、「ハーブティーをのむ」「昼の運動」「お風呂の時間とおんど」の3つがねられるくふうとして、合っていると思いました。けれども、人それぞれに合った方法があると思うので、自分に合った方法を書きみるのがよいと思います!

それから、まくらのれきしについて調べてみて、おもしろい発見がいくつもありました。たとえば、昔はまくらなんてないと思っていたけれど、紀元前7000年も昔から、まくらを使っていたことに、おどろきました。そして、その時代にあつたまくらが作られて、使われていたことになるほど!と思いました。

さいごに、こんなまくらがあたらいいなどと思う未来のまくらを考えてみました!



「すいみんかんぺきまくら」

すいみんパワーアップきのう

すいみんのしつ・ねたときおきたときの時間が、とうろくした人のケータイにとどく → よいすいみんをとれるようになるアドバイスがくる。

めざましきのう

おきたい時間おきたい時間に、まわりまわりをあかるくしてくれる。あと、みたいときに、時間が3Dでうかひあがる。



マッサージ用の手と足

ていあんきのう

ねむれないときに、そのときにあったお法をていあんしてくれる。たとえば、音楽がきけたり、アロマをかけたりする。それから、マッサージもしてくれる。などなど

おんど調せつきのう

おつがでているときや、あついときはつめたくなて、さむいときは、あたたかくなる。とうろくしたケータイから調せつができる。

ねむりとの関係を調べよ!

参考・引用文献リスト

(本を参考にした場合)

作品名: すいみん大いけんきょ?

小野寺 都帆

NO.	著者名	書名	出版社名	出版年	ページ	図書館名 請求記号
B-1	藤子・F・不二雄(まんが) 藤子プロ、西野精治(監修)	ドラえもん探求ワールド ーねむりと夢のふしぎー	株式会社 小学館	2022年	24-26	巢鴨図書館 491
B-2	田中秀樹(監修) WILLこども知育研究所 (編修)	すいみん図鑑1ぱっちり編ーわたした ちの毎日にかかせない「すいみん」の はたらきー	フレーベル館	2023年	12-13 26-27	駒込図書館 498
B-3	はらだゆうこ(絵文) 田 村幸子(監修)	早ね早おき朝ごはん 1早ね早おき	汐文社	2007年	10-11 14-19	駒込図書館 498
B-4	田中秀樹(監修) WILLこども知育研究所 (編修)	すいみん図鑑3すっきり編ー「かっこ いい」人はやっている、ねむりじょうず のヒミツー	フレーベル館	2023年	8-15	駒込図書館 498
B-5	櫻井武(監修)	睡眠の大研究ーしくみと役割をさぐる ー(楽しい調べ学習シリーズ)	PHP研究所	2022年	10-11 18-19	駒込図書館 491
B-6	三橋美穂	驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソ ッド100	かんき出版	2015年	全ての ページ	駒込図書館 498.36ミ
B-7	田中秀樹(監修) WILLこども知育研究所 (編修)	すいみん図鑑2ぐっすり編ーよくねむ るためのポイントー	フレーベル館	2023年	14-19 26-31	駒込図書館 498
B-8	白崎繁仁	枕の博物館	札幌 北海道新聞 社	1995年		駒込図書館 383.9シ

参考・引用文献リスト

(Webページを参考にした場合)

ねむりとの関係を調べよ!

作品名: すいみん大いけんきょ?

小野寺 都帆

No.	Webページを 制作した人・団 体名	Webページ名	Webサイト名	更新 年月日	URL	アクセス 年月日
W-1	健康づくりのた めの睡眠指針 の改訂に關す る検討会	健康づくりのための睡眠 ガイド2023	厚生労働省 生 活習慣病予防 睡眠対策	2024年 5月14日	https://www.mhlw.go.jp/stf/sei-sakunitsuite/bunya/kenkou_iry-ou/kenkou/suimin/index.html	2024年 6月1日
W-2	オーダーメイド 枕専門店 ピ ロースタンド	ピロースタンド 野マルイ店	上 ピロースタンド 店舗一覧・来店 予約	不明	https://pillowstand.com/shop/ueno-marui	2024年 5月10日
W-3	富士ベッド工 業株式会社	枕博物館	枕博物館につい て	不明	https://fujibed.com/pillow-museum/	2024月 5月23日

○協力して下さった皆さん

- ・豊島区立駒込小学校 3年生の皆さん
- ・ピロースタンド 上野マルイ店 店員さん
- ・富士ベッド工業株式会社 橋本昌伸さん、井出正美さん

○利用した施設

- ・豊島区立駒込図書館
- ・豊島区立駒込小学校
- ・ピロースタンド 上野マルイ店
- ・富士ベッド工業株式会社 「枕博物館」

○実験に使った商品

- ・ハーブティー「カモミールフラワー」日本緑茶センター株式会社輸入
- ・アロマオイル「ラベンダー」株式会社オーガランド
- ・敷きパット「さらさらレーヨン敷きパット」マックスファンシー株式会社
- ・パジャマ夏用「ガールズコットンラウンジセット」株式会社ジーユー
- ・パジャマ冬用「長袖Tシャツパジャマ」ヒラキ株式会社

※写真は全て母撮影