

夢さんは、淀川のがんこおやし。
元気がとりの町内会長である。

しかし、ある日のこと。
夢さんは、疲れていた。

年かな...

がんこおやし夢さん

DATA おつかれさまです、日本。

大人の約6割が疲れている...
そして約4割が慢性疲労...

(2004年 文部科学省研究班 箕輪・谷畑・倉恒による調査)



※米・英・スウェーデンなどでは慢性疲労は約20%

ところがである...



なんでや!?!
子どもたちまで
疲れてるって
どういうことや!!?

この物語は、夢さんが子どもたちの「疲れ」に気付いたところから始まる。



子どもが疲れているわけ、
私が解説しましょう。

ど、どうやって...?

調べて、分析する。
それが科学者という
存在...。

登場したのは、水野先生。

子どもの「疲れ」を、
調べてくれるという

【ヨドネル 6000人調査】

淀川区が、大阪市立大学との連携により実施。子どもたちの睡眠や疲労、学習意欲に至る詳細調査を行いました。その結果から見えてきた、子どもたちの「すいみん」の実態をご紹介します。

調査対象 淀川区内の市立小中学校に通う小4から中2の児童生徒 (学年は調査時点)

調査時期 1回目：平成28年6～7月
2回目：平成29年6～7月

回答数 1回目：5,285通
2回目：5,223通

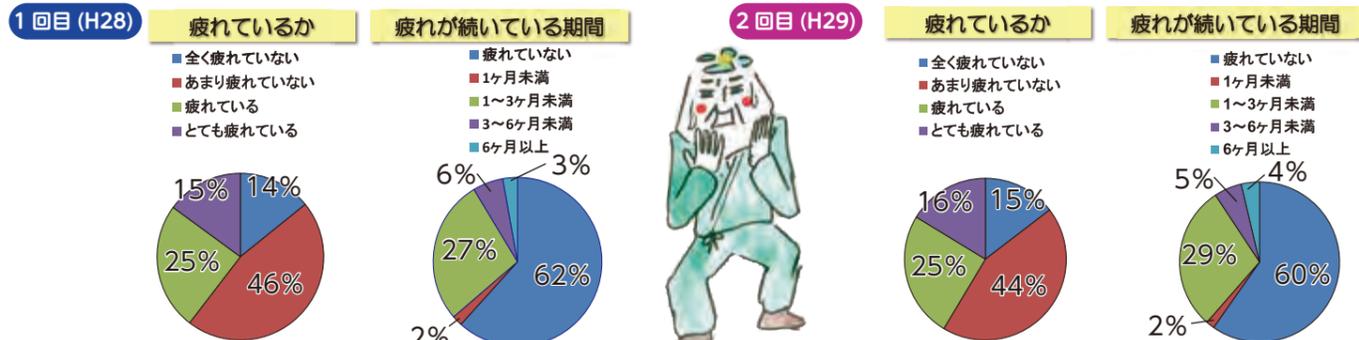
脳科学者 水野 敬
(大阪市立大学 特任准教授)



子どもの疲れの原因は、「すいみん」!?

子どものみんなも
おつかれさんやがな...!!

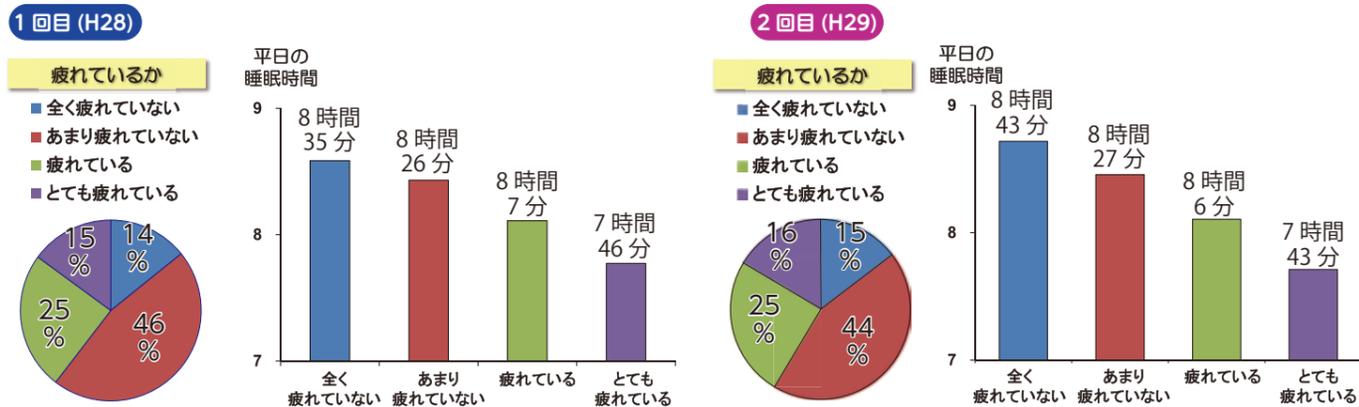
DATA 子どもたちも、疲れている...!



約4割の小中学生が、疲れている...しかも、約1割が、3か月以上続く「慢性疲労」...

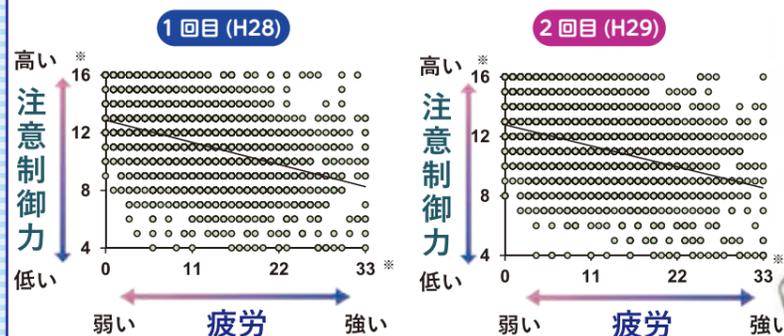
すいみん時間が短いほど疲れている!

DATA 「疲れ」と平日の睡眠時間の関係



「疲れ」によっておこる、不都合な真実!

DATA 「疲れ」が強いほど、注意制御力が低い



いやしてあげたい...その疲れ。
で、「注意制御力」って、ナニ!?



ふとんマン

まくらさん

※それぞれ複数の質問から算出したスコア