

ぐっすりねむれる

1日の過ごし方研究レポート

ぐっすりねむれる1日の過ごし方のポイントをチェックしてみよう！

1 おふとんに入って、明日の
楽しみなことを考えて寝よう

2 朝、決めた時間に
起きて空を見よう！

3 バランスの良い朝ごはんを
しっかり食べよう！

4 家族や友達、先生に
元気よく挨拶しよう！

5 お昼ごはんを食べて
昼間は活動的になろう

6 夜ごはんを好き嫌いせず、
残さず食べよう

7 ねむる2時間前には、テレビ
スマートフォン・ゲームなどで
明るい光を見るのをやめよう

8 ねむる1時間前までに、
お風呂に入ろう

9 夜、決めた時間に家族に
「おやすみなさい」と
言うからおふとんに入ろう

この9ポイントを習慣づけてキラキラの毎日を送ろう！

ぐっすりねむるには、おふとんも大切

という研究結果が出たよ！

自分に合った寝心地のよいおふとんでねむると、
睡眠の質、注意・集中力が良くなることが
わかりました！

大阪市立大学 脳科学者 水野 敬先生

自分に合った寝心地のよいおふとんってどんなおふとん？

①からだを気持ちよく支える

②汗をかいてもサラッとした寝心地

自分に合った寝心地のよいおふとんでねむることにより、
ポジティブサイクルの効率をアップさせよう！

ヨドネルデータで見る シチュエーション別 すいみん時間

淀川区のみんなの疲労と平日のすいみん時間 調査期間：2017年6～7月

Q.ここ数週間は疲れていますか？

全く疲れていない	16.3%
あまり疲れていない	25.1%
疲れている	44%
とても疲れている	14.6%

平日のすいみん時間

8時間43分	8時間27分	8時間6分	7時間43分
全く疲れていない	あまり疲れていない	疲れている	とても疲れている

すいみんの番人
がんこおやじ 夢さん

すいみん時間が短いほど、疲れている

家の人からよくほめられる人ほど
すいみん時間が長い

平日のすいみん時間 調査期間：2017年6～7月

8時間28分	8時間16分	8時間12分	8時間7分
いつもほめてくれる	だいたいほめてくれる	あまりほめてくれない	まったくほめてくれない

平日の夜にコンビニを利用する人ほど
すいみん時間が短い

平日のすいみん時間 調査期間：2017年6～7月

8時間27分	8時間1分	7時間25分
まったく行かない	時々行く	よく行く

テレビ視聴時間が長い人ほど すいみん時間が短い

平日のすいみん時間 調査期間：2017年6～7月

8時間31分	8時間26分	8時間21分	8時間20分	8時間11分	7時間57分
7%	16%	25%	21%	16%	15%
見ない	30分くらい	1時間くらい	2時間くらい	3時間くらい	4時間以上

スマートフォンの利用時間が長い人ほど すいみん時間が短い

平日のすいみん時間 調査期間：2017年6～7月

8時間41分	8時間29分	7時間58分	7時間32分	7時間13分
39%	24%	22%	8%	7%
全く使わない	1時間未満	1～3時間	3～5時間	5時間以上

<引用：淀川区調べ(5223人)・淀川すいみん白書>

ねむる2時間前にはテレビやスマートフォンをなるべく見ないようにしよう！

すいみん時間が短いと疲れがたまってしまう
なんてびっくりやな…！

シチュエーションで、すいみん時間の長さが
こんなに変わってしまうのもびっくりだね。

とくにテレビやスマートフォンは寝る前に見がち
やから気をつけるんやで！

自分の生活を見直し、日々を元気に過ごせるように、すいみん時間を伸ばそう！

くわしくは、「淀川すいみん白書」という本をチェック！気になる人は淀川区役所まで、または「ヨドネル」で検索！

すいみんチェック カレンダー

自分のねむりを管理してみよう！
寝る時間と起きる時間を自分で決めて、
その通りにできるように心がけよう！

寝る時間

起きる時間

すいみん時間
合計 時間

時 分

時 分

こどもは1日9～10時間ねむると良いみたい！

良いすいみん習慣が身につくと、いいこともあるようね

記入例

8 日付

7 連続できたなら色をぬろう！

9 連続できたなら色をぬろう！

MONTH

月

日達成

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

右のQRコードか下のURLから続きのカレンダーがもらえるよ！
プリントアウトして、これからもどんだんがんばっちゃおう！
URL : <https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/page/0000474374.html>