

まだまだあるぞ、ねむりのひみつ！

動物たちの1日あたりのすいみん時間は？

トラ：15.8時間

リス：14.9時間

ヒツジ：3.8時間

キリン：1.9時間

こんなに差があるの？！

草食動物の方がすいみん時間が短い傾向に！

草食動物のエサである草は低カロリーのためたくさん食べる必要があり、食べることに長い時間とられるため、すいみん時間が短くなっているんだそう。また、肉食動物に襲われないためという理由もあるようです。

ちなみにわたしたちくらいの年齢の人には10時間くらいのすいみんが必要みたい。

年齢別・必要なすいみん時間

3～5歳…10～13時間
6～13歳…9～11時間
14～17歳…8～10時間
18～25歳…7～9時間

<引用：ワシントン大学調べ・How Much Do Animals Sleep?>

都道府県別でのすいみん時間は？

すいみん時間たっぷりランキング

- 1 秋田県…8時間2分
- 2 青森県…7時間59分
- 3 山形県…7時間56分
- 4 岩手県…7時間54分
- 5 島根県・宮崎県…7時間53分

トップとワーストでは30分も差があるのね。

すいみん時間ワーストランキング

- 1 埼玉県…7時間31分
- 2 千葉県…7時間32分
- 3 神奈川県…7時間33分
- 4 奈良県・兵庫県・愛知県・東京都…7時間35分
- 5 大阪府…7時間36分

都会ほどねむれていない子が多い！

<引用：総務省統計局調べ・社会生活基本調査から分る47都道府県ランキング>

ショートスリーパーとロングスリーパー

短いすいみん時間でも健康を保てられる人を「ショートスリーパー」、人よりも長いすいみん時間が必要な人を「ロングスリーパー」と呼びます。

有名な偉人たちのすいみん時間

エジソン 4～5時間 ナポレオン 3時間 アインシュタイン 10時間

ショートスリーパーの割合はかなり少ないというデータも。本当に必要なすいみん量が5時間未満の人は1000人に1人もいないというデータがあります。誰でもショートスリーパーになれるようなことを言う人もいますが、すいみん不足であることをごまかしているだけです。

しっかり寝ようね！

<引用：IIS 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構調べ・睡眠の豆知識>

まちがいさがし～スヤリはなんの夢を見る？～

上の絵と下の絵でまちがいが10コあるよ！ 右の「QRコード」を読み取って答え合わせをしよう！▶

