

保護者 様

長岡京市立長岡第九小学校  
校 長 藤 井 一 郎

### 「小学生の眠りの国際調査」(ウェブアンケート)について

日頃は、本校の教育活動推進にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

さて、以下の通り、大阪大学大学院連合小児発達学研究科(大阪大学医学部付属病院)から「小学生の眠りの国際調査」(ウェブアンケート)への協力のお願いがありました。

つきましては、下記の趣旨および要領をご確認の上、アンケートにご回答いただきますようお願いいたします。(※回答は任意です。)

なお、アンケートは、別添の「お知らせ」にあります「URL」および「QRコード」からご回答いただけます。

### 記

#### 〈趣旨〉【大阪大学大学院連合小児発達学研究科(大阪大学医学部付属病院)より】

さて、睡眠が、子供の健康や発育、脳の発達に重要であると言われていますが、昨今の睡眠時間の短縮傾向は世界の多くの国で共通課題となっています。

この度、我々、大阪大学大学院連合小児発達学研究科では、日本全国の小学生とアメリカの小学生の睡眠についてウェブアンケート調査を行うことになりました。この結果は、子供たちのより良い睡眠のための研究と啓発に生かされるため、研究科として全面的に支援しています。

本調査は子供たちの睡眠時間、生活習慣、スクリーンタイム、パンデミックの影響、保護者の方々の睡眠に対する認識などを含む調査ですので、子供たちの生活の様子を知るまたとない機会になるかと存じます。

つきましては、本調査の結果が子どもたちの心身の成長発達ために反映できるよう、以下の要領でウェブアンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、調査にご協力いただいた自治体にはデータをフィードバックすることが可能です。調査結果は、国際調査報告とは別に「長岡京市の小学生の眠りの調査」として報告の予定です。

- |        |                        |
|--------|------------------------|
| 1 対 象  | 日本在住で小学生の子がいる保護者の方     |
| 2 方 法  | Google フォームによるウェブアンケート |
| 3 期 間  | 2024年1月～2024年3月        |
| 4 所要時間 | 15分                    |
| 5 リンク  | フライヤー(「お知らせ」)を参照のこと    |



# 小学生の眠りの国際調査

日米における小学生の睡眠と睡眠に関連する生活習慣の横断的調査

保護者の皆さまにwebアンケートのご協力をお願いします。

## 今の小学生はどのくらい寝ているの？



睡眠は子ども達の成長や脳の発達に重要であることが科学的に明らかになってきています。しかし、現代の多くの子ども達の睡眠時間は推奨より短くなっており、世界の多くの国で共通の課題となっています。



メディアデバイスは、今や、子ども達の遊びや学びに欠かせなくなりました。世界中の科学者たちが、スクリーンタイムと睡眠の関係に注目しています。



私達の生活を大きく変えたCOVID-19パンデミックは、子ども達の睡眠にも影響があったのでしょうか。



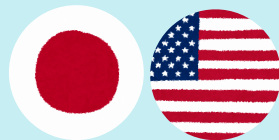
小学生の睡眠と睡眠に関連する生活習慣についての実態を知るために、日本と米国でアンケート調査を行います。



日米のデータや過去のデータとの比較を通じて、子ども達の睡眠にどのようなことが影響しているのかを明らかにしたいと考えています。



小学生の睡眠に生活習慣がどのように影響しているかを調べます。



日本と米国で同時期にアンケート調査を行います。



大阪大学  
OSAKA UNIVERSITY



アンケートの結果は、子どもの睡眠と発達の研究に生かされます。

### 対象

日本在住で小学生の子が  
いる保護者の方

### 期間

2023年11月～2024年3月

### 方法

Google Formsによる  
webアンケート

### 所要時間

15分程度

### アンケートはこちら

[https://forms.gle/  
An1NEt25JXd69mKR7](https://forms.gle/An1NEt25JXd69mKR7)

ChromeなどでGoogleにログインした  
状態で開くと途中回答が保存されます。

