

いつも何時にねますか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
8時前	29	25	5	5	1	1
8:30	8	16	3	19	3	4
9:00	44	65	42	46	28	20
9:30	0	14	16	10	36	11
10:00	4	8	12	24	42	37
10:30	1	0	1	1	4	23
11:00	1	0	2	1	10	3
11:30過 ぎ	0	0	0	1	3	8

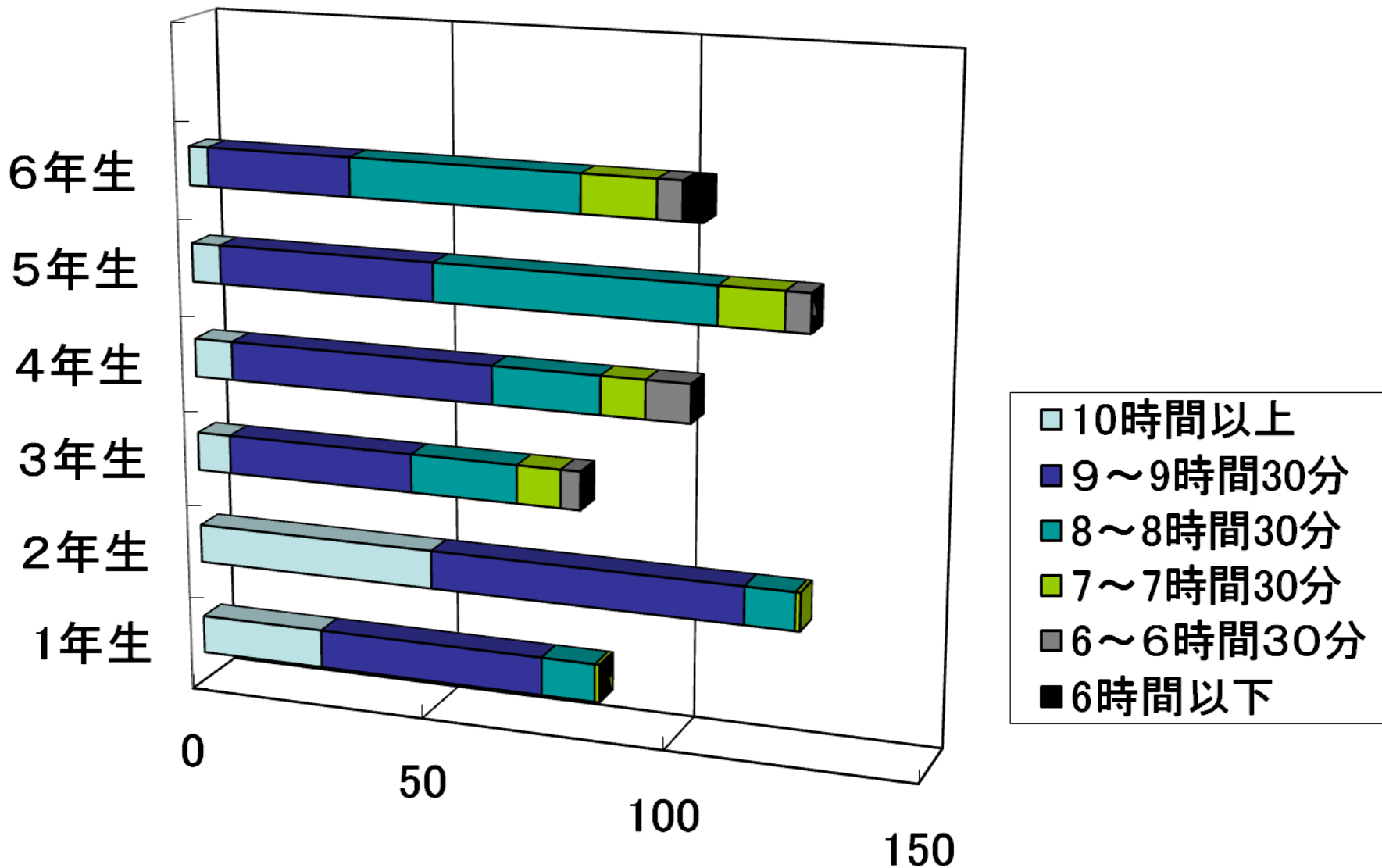
いつも何時に起きますか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5時前	0	1	5	4	1	1
5:30	0	7	4	1	7	5
6:00	45	57	39	67	41	39
6:30	34	41	26	20	52	40
7:00	5	20	6	12	25	18
7:30	1	0	9時 1	8時 1	1	2

何時間ねていますか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
6時間以下	0	0	0	0	0	4
6～6時間半	0	0	4	9	5	5
7～7時間半	1	1	9	9	13	15
8～8時間半	11	10	22	22	57	47
9～9時間半	47	64	39	55	45	30
10時間以上	26	50	7	8	6	4

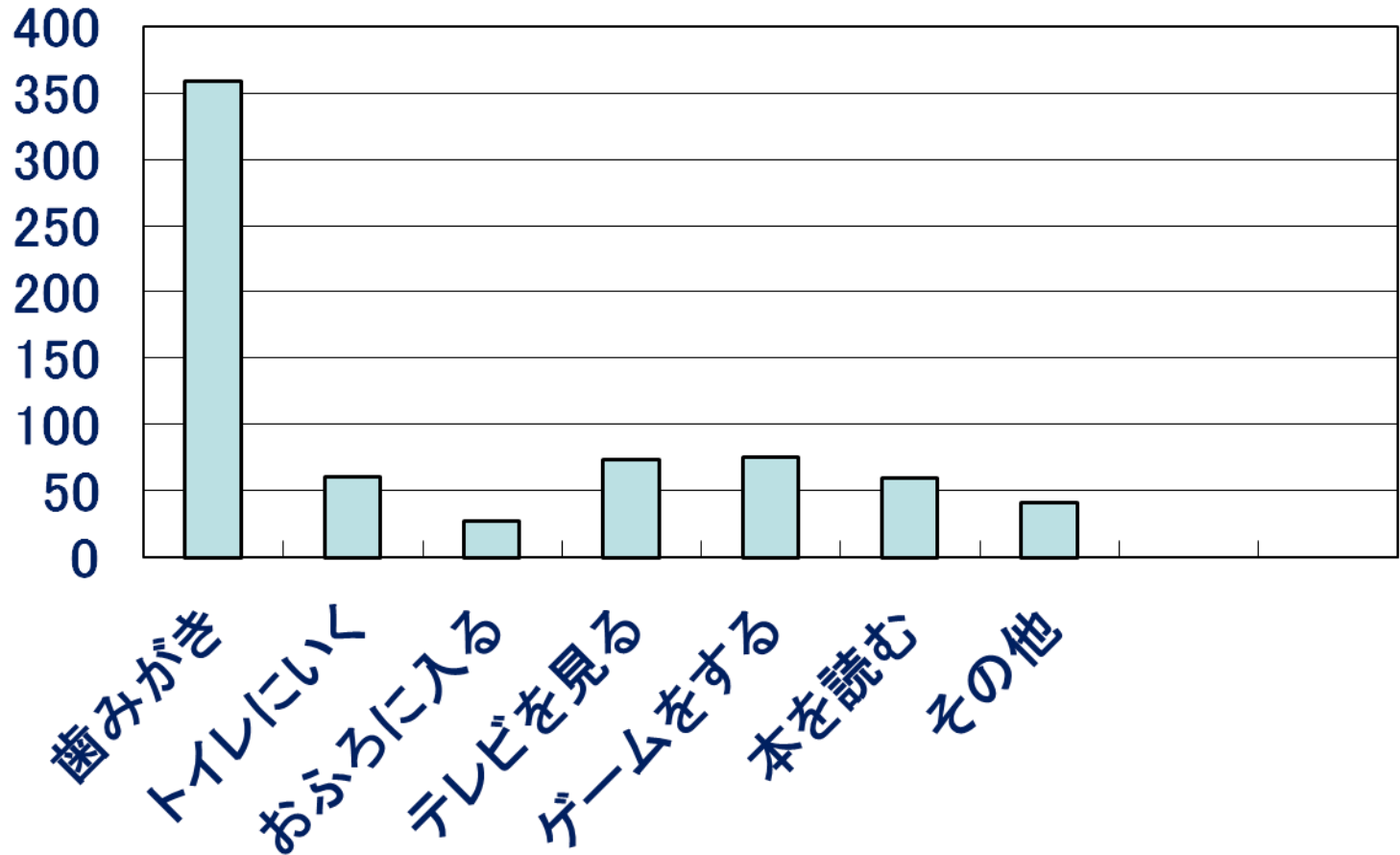
何時間ねていますか？



ねるまえにしていることは？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
はみがき	50	51	39	63	89	67
トイレに行く	17	9	10	5	9	10
お風呂にはいる	8	1	5	0	8	6
テレビを見る	12	13	3	11	18	16
ゲームをする	4	8	12	14	19	18
本を読む	5	5	6	7	23	13
その他	2	4	0	4	9	22

寝る前にしていることは？

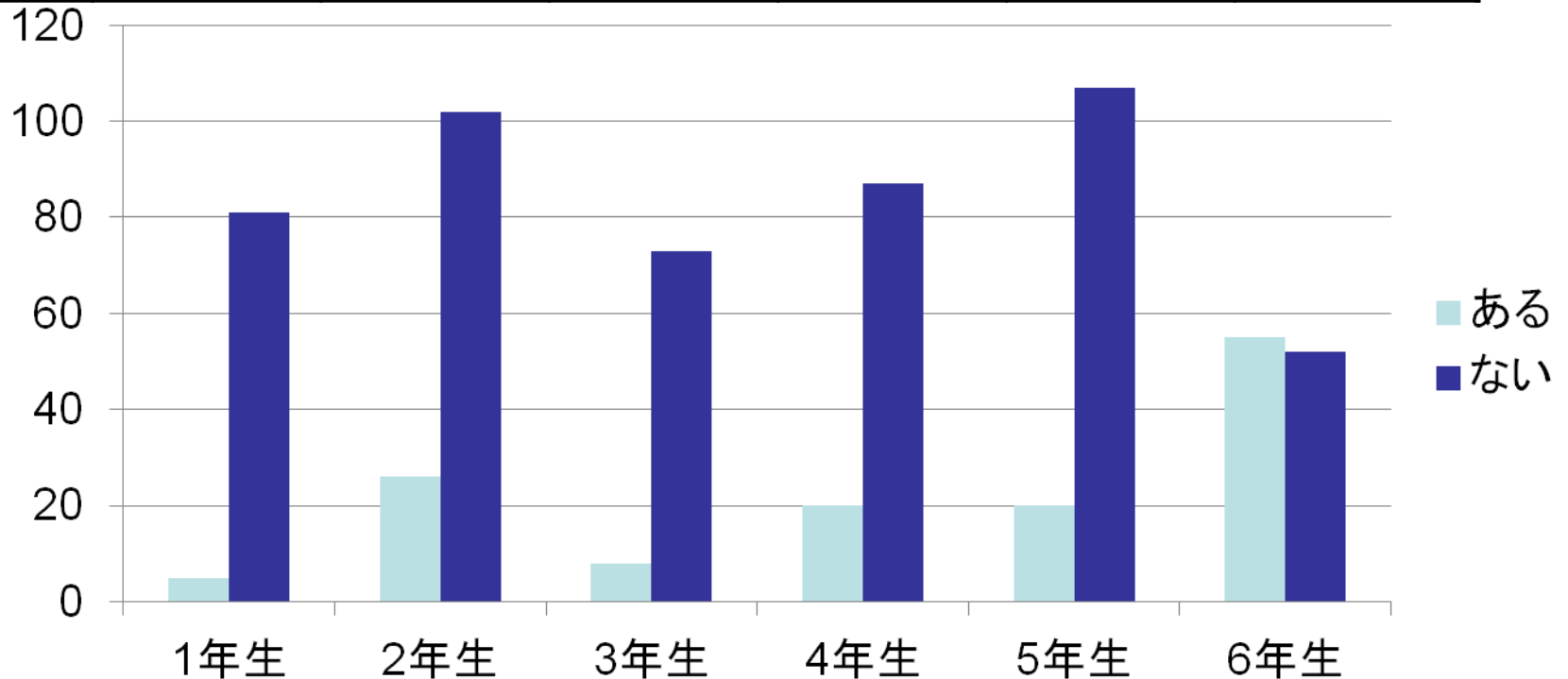


ねる前にしていることは

- ・歯みがき・トイレに行く・着替えをする・お風呂に入る
- ・ふとん敷き
- ・髪をしばったり乾かしたりする・クリームを塗る
- ・本、雑誌を読む・音楽を聴く・ボーツとする
- ・薬を飲む・水を飲む
- ・ハムスターの世話・絵を描く
- ・米とぎ・風呂掃除
- ・バレーや体操・ブリッジや柔軟
- ・グローブの手入れ・整理整頓
- ・テレビを見る・ゲームをする・パソコン・トランプ・オセロ
- ・学校の用意・勉強
- ・親に今日のことを話す・姉と遊ぶ

ね不足で困ったことがありますか？

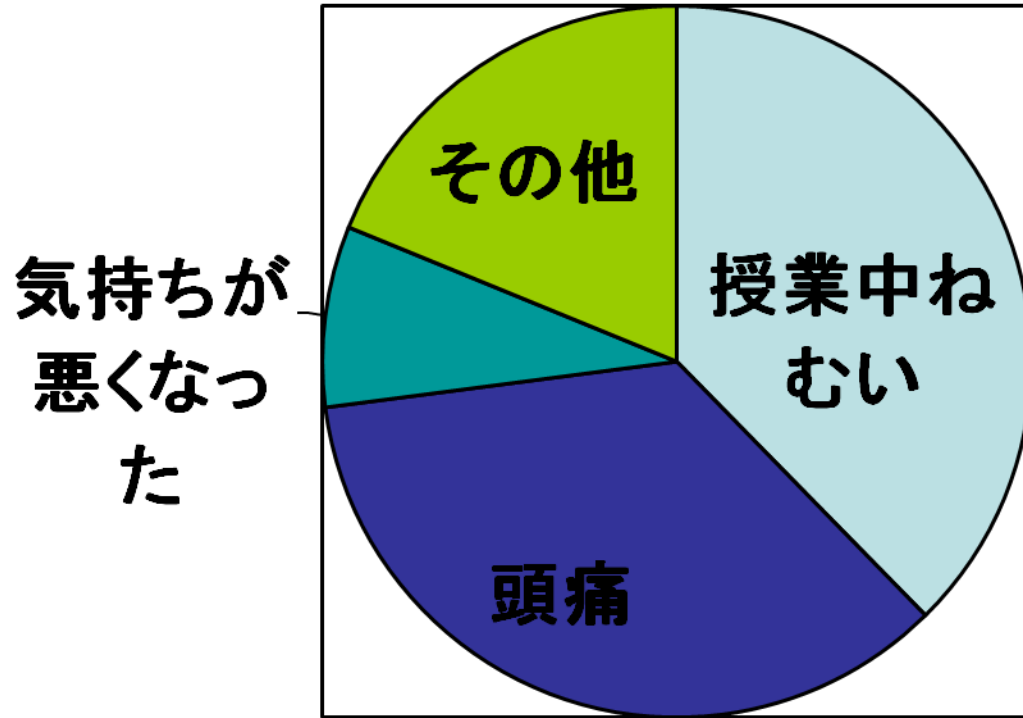
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
ある	5	26	8	20	20	55
ない	81	102	73	87	107	52



困ったことはなに？

	全 校
授業中ねむい	62 人
頭痛	43 人
気持ちが悪くなった	7 人
その他	40 人

困ったことは？

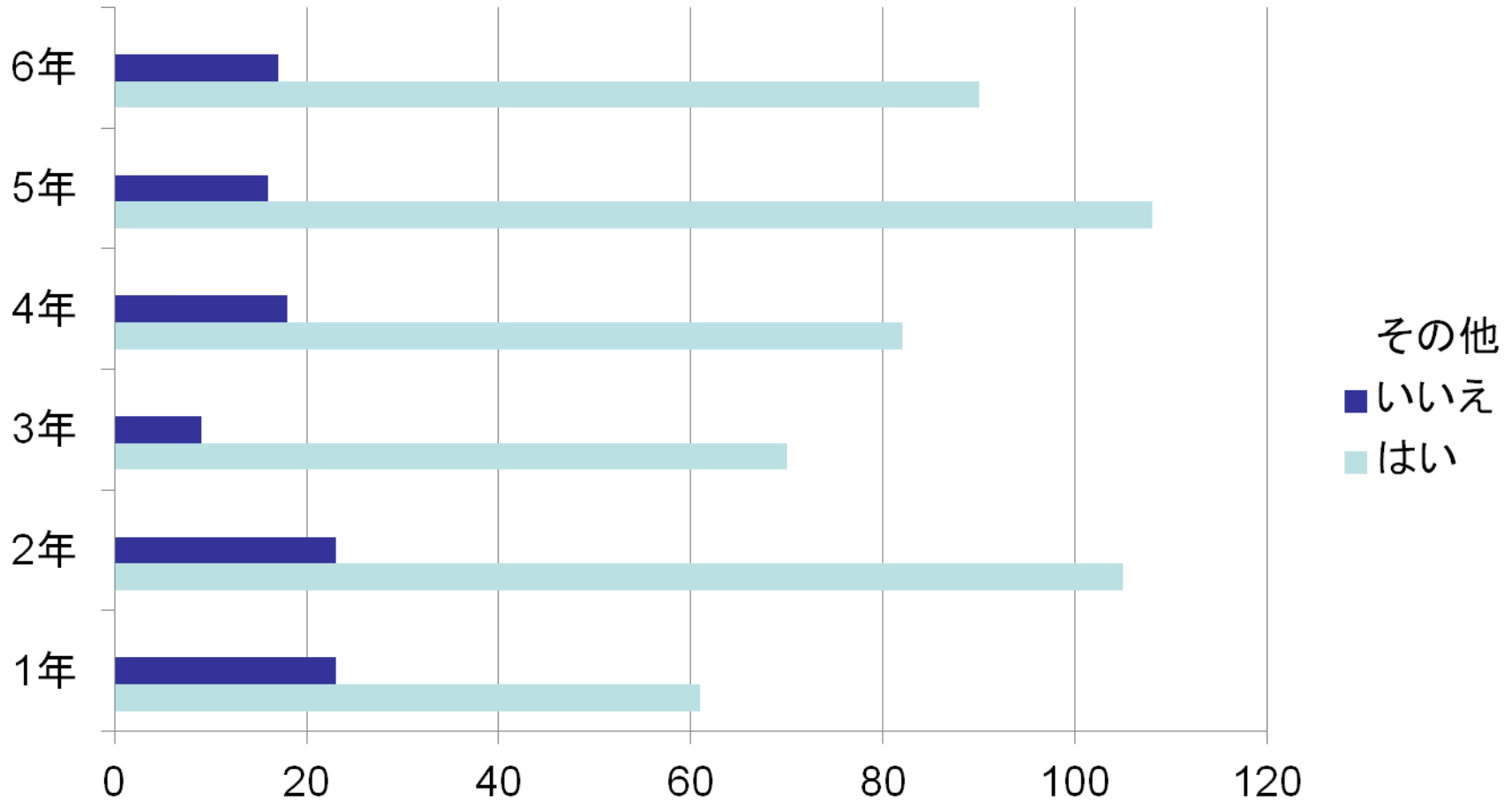


- 授業中ねむい
- 頭痛
- 気持ちが悪くなった

ぐっすりねむれますか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
はい	61	105	70	82	108	90
いいえ	23	23	9	18	16	17
その他 未記入	2	0	2	7	3	0

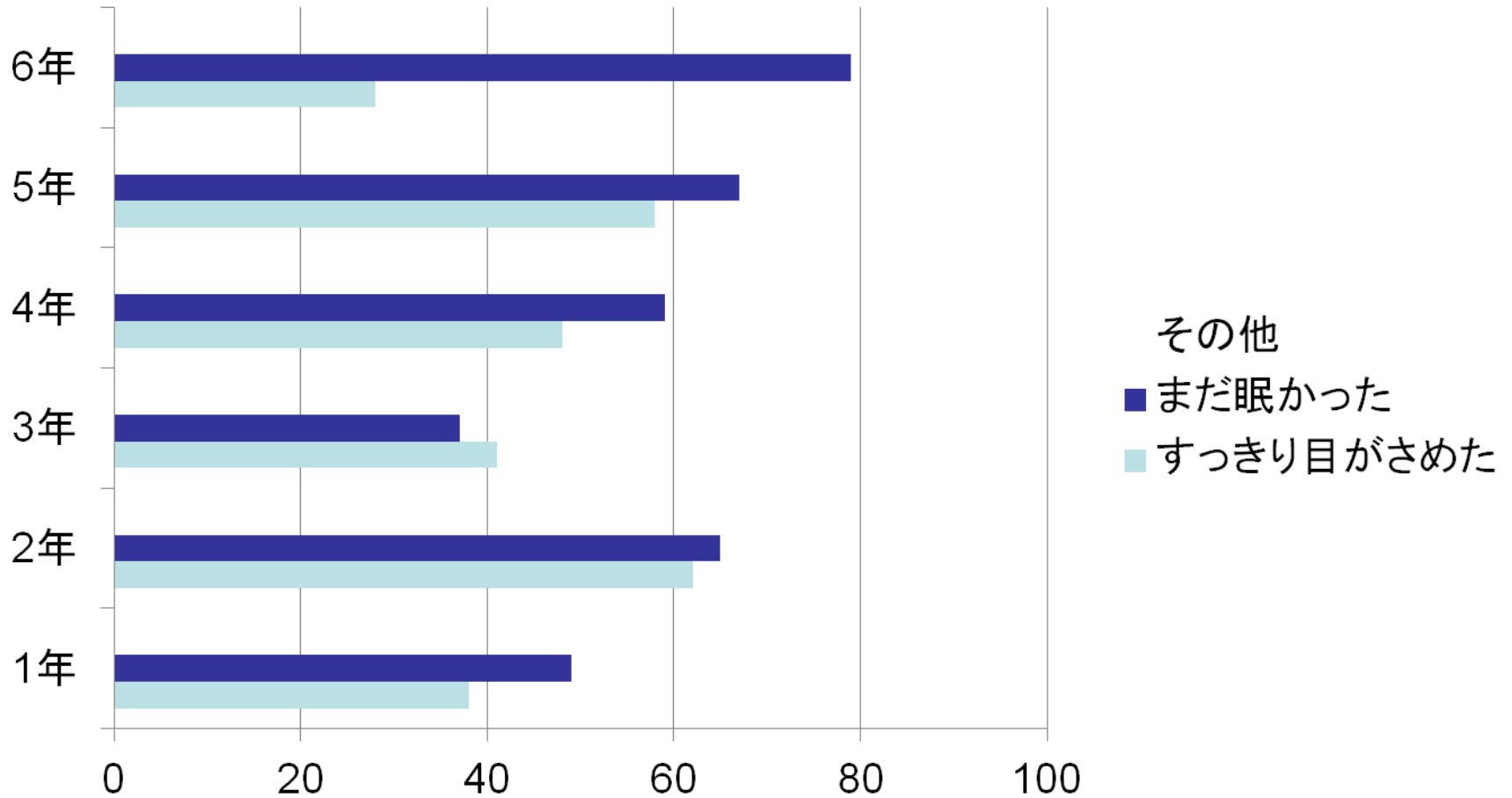
ぐっすり眠れますか？



朝の目ざめは？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
すっきり 目がさめ た	38	62	41	48	58	28
まだ眠 かった	49	65	37	59	67	79
その他 未記入	0	1	3	0	2	0

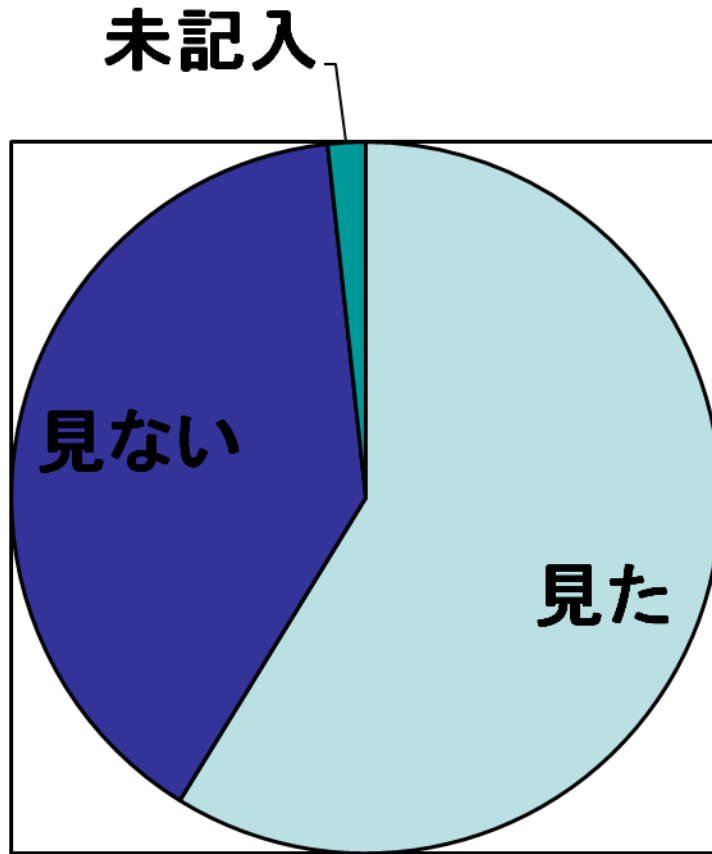
朝の目ざめは？



さいきん夢を見ましたか？

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
はい	53	66	48	63	79	66
いいえ	33	62	24	44	47	41
未記入	1	0	9	0	1	0

夢を見ましたか？



睡眠について知りたいこと

- ・どうして夢を見るのか？ (6)
- ・なぜ、眠くなるのか？ (3)
- ・すっきり目覚めても、頭痛がする。
- ・ぐっすり眠る方法は？ (6)
- ・すっきりめざめるには？
- ・正夢はあるのか？
- ・どうすれば楽しい夢がみられるのか？
- ・寝る前に怖い話を聞いたり絵を見たりするとどうして眠れなくなるのですか？
- ・寝る前にゲームをするとどうなる？
- ・時々、眠りながら歩いてしまうことがあるのですが、どうしてですか？
- ・どうやったら、ねぞうがよくなるのか？ (3)
- ・睡眠中、息はとまらないのか？
- ・睡眠時間が少ないと人間はどうなるのか？
- ・背が伸びる時間
- ・寝る姿勢、心臓の位置はたいせつか？
- ・くまができないようにするにはどうしたらよいか
- ・どうして人間はたくさん寝ないといけないのか？
- ・何時間眠ればよいのか？ (5) (2)
- ・どうすればすぐに寝付くことができるのか？
- ・眠くなくても眠る方法 (2)
- ・レム睡眠とノンレム睡眠。
- ・怖い夢を見るのはなぜか？ (2)