

# 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。



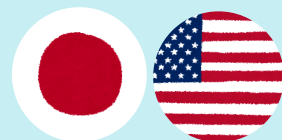
小学生の睡眠と睡眠に関連する生活習慣についての実態を知るために、日本と米国でアンケート調査を行います。



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/  
wtEyyKPZ9Yjac5gr5](https://forms.gle/wtEyyKPZ9Yjac5gr5)

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。



<お問い合わせ> 大阪大学医学部附属病院小児科 565-0871 大阪府吹田市山田丘2-2

email: [kkawamura.ugscd@gmail.com](mailto:kkawamura.ugscd@gmail.com)