

日本の子どもは

睡眠時間が短い。
世界一

睡眠不足の頭の中は『老廃物』
ごみでいっぱい...



イライラしている
機嫌が悪い



朝なかなか起きない



お友達と
トラブルになる



何となく
元気がない



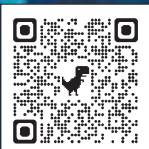
学校や園に
行くのを嫌がる



かぜを
ひきやすい

いろんな不調が

起こるんだ...



みんなく地域づくり
推進委員会

主催

独立行政法人国立青少年教育振興機構
堺市教育委員会
みんなく地域づくり推進委員会

決まった時間に
起きる



決まった時間に
朝ごはんを食べる



午前中に
太陽の光を
浴びる



良い睡眠は 子どもの脳と体を守ります。

週に1回からでも、小さな目標からでもいいので
始めてみませんか？

夜は早めに
寝る



スマホや
ゲームはルールを
決める



子どもの
話をよく聴く



みんないく

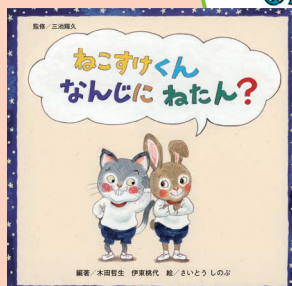
とは、子どもたちに睡眠の大切さを伝えて睡眠を改善し、
心身の健康を増進させる教育のことです。

2015年大阪府堺市の中学校で、不登校になってしまう子どもたちやそのことで悩んで
いる保護者の助けになればと、学校園の先生や保護者、地域住民等で始まった活動です。
保護者が仕事で帰宅が遅い、塾や習い事、クラブ活動や勉強で忙しい、スマホや
ゲームがなかなかやめられないなど、早く寝ることは簡単ではありません。

また、子どもの中には睡眠がもともと乱れやすい素質を持っている子どもがいます。

決して無理をせず、できることから少しずつ始めていきませんか？

みんないく 絵本



監修／三池輝久
作／木田哲生・伊東桃代
絵／さいとうしのぶ (リーブル)



監修／西野精治
作／木田哲生・伊東桃代
絵／さいとうしのぶ (リーブル)

好評
発売中



おすすめ 書籍



木田哲生・三池輝久
(イーストプレス)



西野精治・木田哲生
(大和書房)