

す い み ん 睡眠 しらを調べる

にんげん ひる かつどう よる ねむ せいかつ
人間は昼に活動して、夜に眠る生活だけど、



にほん すいみんじかん せかいさいかい
日本は睡眠時間が世界最下位！

キーワード さがで探してみよう

すいみん すいみんしょうがい ふみん ねむけ しんぐ ね
睡眠 睡眠障害 不眠 眠気 寝具 寝る など

※キーワードが見つからないときは、み辞書やじしょ事典じてんを見てもみよう。

K031	そうごうひゃっかじてん 『総合百科事典ポプラディア』 ポプラ社、2021年 (所蔵、中央・東部・西部・見和・常澄・内原)
K491	ひと 『人のからだ がっけん ニューワイド学研 ずかん の図鑑』 学研、2000年 (所蔵、中央・見和)

ほん しらで調べよう

ね
寝ているとき
からだは
どうなっているの？

K491	じんたい 『イラストでわかる人体じてん』 PHP 研究所、2022年 (所蔵、中央・西部・内原)
K491	たの しら がくしゅう 楽しい調べ学習シリーズ すいみん だいけんきゅう やくわり 『睡眠の大研究 しくみと役割をさぐろう』 PHP 研究所、2022年 (所蔵、中央・見和)
K491	ね たの すいみん 『寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ』 学研、2000年 (所蔵、中央・東部・西部・見和・常澄・内原)
K498	しら じっこう 『調べよう！実行しよう！よいすいみん』 岩崎書店、2014年 (所蔵、中央・東部)

パスファインダーとは、
あるテーマのことを調べるときに役立つ
基本的な図書や情報をまとめた資料です。
ここで紹介した本の他にも、たくさんあり
ますので、調べたいことがあるときは、
図書館の人にきいてみてください。



ほん 本で調べよう

どうぶつ
動物は
どうやって
ね
寝ているの？

E D	『どうぶつたちがねむるとき』 偕成社、2017年 (所蔵、中央・東部・西部・見和・常澄・内原)
K468	『かんさつ よる 観察！いきものたちの夜のすがた』 汐文社、2021年 (所蔵、中央・東部・西部・見和・内原)
K481	『どうぶつ ねむ 動物のちえ 4 『眠るちえ』』 偕成社、2014年 (所蔵、中央・西部・内原)
K487	『さかなだってねむるんです』 ポプラ社、2015年 (所蔵、中央・西部・見和・常澄・内原)

図書館は、本の内容ごとにテーマ分け（分類）して、
本だなに並べています。本の背に貼ってあるラベルをみて、
本を探してください。

4類自然科学→48 動物→486 昆虫/488 鳥/488 哺乳類
→49 医学→491 基本医学/498 予防医学ほか



その他



インターネット

こうせいろうどうしょう すいみんたいさく
厚生労働省ホームページ「睡眠対策」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/suimin/index.html

けんこう すいみん
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」や
「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」など
よくねむ
良く眠るための情報を紹介しています。



視聴覚資料

CD	おうじよさま あんみん せかいめいきょく 『王女様の安眠クラシック 世界名曲 バロック選集』 HEART+HEART SOUND、2008年 (所蔵、見和)
CD	たいきょう 『胎教クラシック』 KING RECORDS、2007年 (所蔵、常澄)