

表1 中学校の教科書における睡眠に関する用語が記述された単元				
	A	B	C	D
休養・睡眠と健康	○	○	○	○
健康の成り立ち	○	○	○	○
生活習慣病とその予防	○	○	○	○
欲求やストレスの対処	○	○	○	○
運動やスポーツの安全なおこない方		○	○	○
感染症の予防	○		○	○
傷害の原因と予防		○	○	○
食生活と健康	○		○	
運動と健康		○		
からだの発育・発達	○			
呼吸器官・循環器官の発育・発達		○		
熱中症の予防と応急手当			○	
被災者が受けた心のきず				○
保健・医療機関と医薬品の有効利用				○
薬物乱用の害と健康	○			
*単元のタイトルは一部教科書と異なる				

表2 高校の教科書における睡眠に関する用語が記述された単元			
	301	302	303
医薬品と健康	○	○	○
休養・睡眠と健康	○	○	○
健康の考え方	○	○	○
感染症と予防	○	○	
結婚生活と健康	○		○
生活習慣病とその予防	○	○	
働く人の健康(労災含む)	○	○	
欲求と適応機制	○	○	
一生を通じての健康			○
活動時の健康			○
交通・運転者の責任	○		
食事と健康		○	
自由時間の活用法(ケーススタディ)			○
ストレスへの対処			○
スポーツの種類に応じた体力			○
スポーツの楽しみ方			○
人生の各段階の健康			○
*単元のタイトルは一部教科書と異なる			

表3 2003年睡眠指針と教科書の内容			A	B	C	D	E	F	G
第1条	快適な睡眠でいきいき健康生活						○		
	快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止			○	○	○	○		
	睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクが上昇	○	○	○	○	○	○		
	快適な睡眠をもたらす生活習慣								
	～ 定期的な運動習慣は熟眠をもたらす	○							
	～ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く	○							○
第2条	睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター						○	○	
	自分にあった睡眠時間があり、8時間にはこだわらない								
	寝床で長く過ごし過ぎると熟眠感が減る								
	年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通								
第3条	快適な睡眠は、自ら創り出す						○		
	夕食後のカフェイン摂取は、寝付きを悪くする						○		
	「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする								
	不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫								
第4条	寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる						○		
	軽い読書、音楽、香、ストレッチなどでリラックス						○		○
	自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果								
	ぬるめの入浴で寝付きよく						○	○	○
第5条	目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン						○	○	
	同じ時刻の毎日起床								
	早起きが早寝に通じる								
	休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる				○				
第6条	午後の眠気をやりすごす						○		
	短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分								
	夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響								
	長い昼寝はかえってぼんやりのもと								
第7条	睡眠障害は、専門家に相談		○				○		
	睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがある								
	寝付けない、熟眠感がない、充分眠っても日中の眠気が強いときは要注意								
	睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ざしりも要注意。								

