

NEWS RELEASE

中高生の睡眠改善をサポート ～学習効果の向上を目的に海陽中等教育学校と共同で開始～

パラマウントベッド株式会社（東京都江東区、代表取締役社長：木村友彦）は、学校法人海陽学園 海陽中等教育学校※1（愛知県蒲郡市、校長：西村英明）と共同で、同校の生徒を対象に、学習や部活動の成績向上を目的とした睡眠改善をサポートする取り組みを 2023 年 1 月 9 日から開始しました。

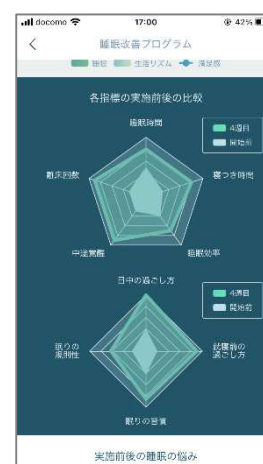
本取り組みは約 3 ヶ月間、睡眠に関するアドバイスを提示し、行動変容を促すことで、睡眠の質を高め、学習や部活動の成績向上につなげるものです。生徒はまず、当社製睡眠計測センサーと専用アプリで把握した自身の睡眠状態を確認します。その後、それぞれの睡眠の課題に合わせた改善アドバイスを受け、就床時間や食生活など生活習慣を改善します。最後に、「パラマウントベッド睡眠研究所」のスタッフが、改善アドバイス実施前後の睡眠データの比較と、学習効果等に関するアンケートなどを踏まえ、睡眠改善による効果検証や生徒への個別アドバイスをを行います。本取り組みには、1 年生から 5 年生※2 までの各学年 2 名ずつ計 10 名が参加しています。

文部科学省のデータによると、深夜 0 時以降に就寝している中学生は 22%、高校生は 47% となり、学校段階が上がるにつれて、睡眠不足と感じる子供の割合が増える傾向となっています。睡眠不足は、学習成績の低下や日中の居眠りの頻度増加につながる恐れがあります。

当社と海陽中等教育学校は、生徒の睡眠データを基に、睡眠と学習・運動などの因果関係について分析を深め、さらなる学習効果向上や健康の維持・増進を目指していきます。



アプリに表示される個別の睡眠状態。



改善サポート実施前後の睡眠データ。

※1 トヨタ自動車㈱、東海旅客鉄道㈱、中部電力㈱を中心に 80 社を超える企業の賛同によって 2006 年に設立された全寮制の中高一貫校です。

※2 中等教育学校は 6 年制で、5 年生は高校 2 年生と同学年になります。

本件に関するお問い合わせ先 パラマウントベッド（株）広報部 鈴木
Mail: pb-pr@paramount.co.jp TEL: 03-3648-1111 FAX: 03-3648-5781