

すみだくりつとしょかん
墨田区立図書館

こむ 子ども向けパスファインダー だいごう 第099号

すいみん 睡眠



パスファインダーとは？

パスファインダーとは、^{としょかん}図書館で^{しら}調べものをするときに役に立つ^{やく た しりょう}資料
や調べ方の手順をまとめた^{しら かた てじゆん}手引きです。^{て び}パスファインダーを使^{つか}って、^{しら}調べ
^{がくしゅう}学習や^{と く}レポートに取り組んでみましょう。

すいみん 睡眠についてしらべよう

1 まずはことばのだいたいの意味をつかもう

おとな はや ね い
大人は「早く寝なさい」っていうけど、どうしてだろう？ すいみん だいじ
睡眠って大事なの？

きほんてき し ひゃっかじてん ようごじてん
まずは基本的なことを知るために、百科事典や用語辞典をひいてみよう。

ほん なまえ 本の名前など	ぶんるいきごう 分類記号
キッズ しょうがくひゃっかだいじてん しんぱん しょうがくかん 『kidsジャポニカ-小学百科大事典-新版』小学館	031
『ポプラディア』ポプラ社	031

【睡眠について調べるときのキーワード】

すいみんぶそく のう ゆめ きおく せいかつしゅうかん すいみん すいみん しんぐ
睡眠不足、脳、夢、記憶、いびき、生活習慣、レム睡眠、ノンレム睡眠、寝具

2 本・雑誌をさがしてみよう

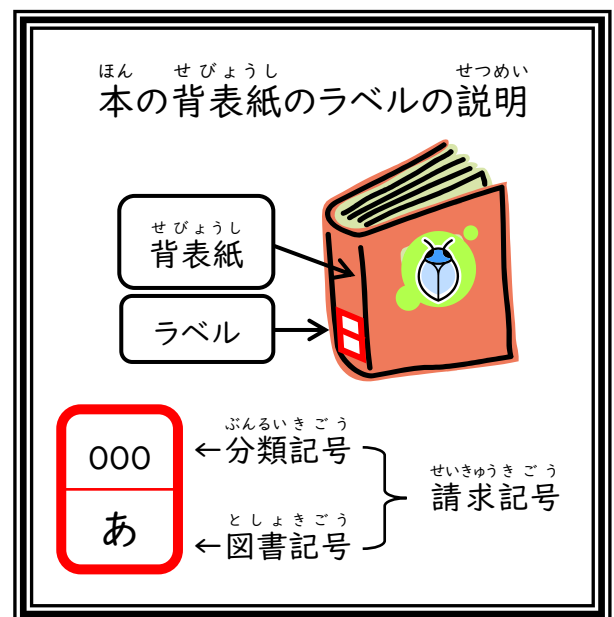
(1) テーマのたなに行ってみよう

としょ さつ
図書には 1冊ごとにテーマを
あらわ ぶんるいきごう
表す分類記号がついています。

ぶんるいきごうじゅん
この分類記号順にならんでい
ます。

かんけい ぶんるいきごう
関係するテーマの分類記号…

き そ い がく えいせいがく
491基礎医学／498衛生学 など



(2) 図書館のたなにある本の例

ほん なまえ 本の名前など	ぶんるいきごう 分類記号
けんこう けんきゅうじょ すいみん かいせいしゃ 『健康のすすめ!カラダ研究所 3 睡眠とカラダ』偕成社	491
のう じてん しゃ 『脳のなかのびっくり事典』ポプラ社	491
すいみん だいけんきゅう ピーエイチピーけんきゅうじょ 『睡眠の大研究』P H P 研究所	491
ね たの すいみん そうげんしゃ 『寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ』創元社	491
のう たんけん 『脳のふしぎをときあかす!ブレインワールド探検ブック 2 がくしゅう き おく ぶんけんしゅつぱん 学習と記憶のふしぎ』文研出版	491
たんきゅう ゆめ しょうがくかん 『ドラえもん探究ワールドねむりと夢のふしぎ』小学館	491
ね め しゃ 『寝ないとドジるよ、アブナイよ!』芽ばえ社	498
あ す み せいかつしゅうかん しんこうしゅつぱんしゃけいりんかん 『明日から身につけたい生活習慣』新興出版社啓林館	498
しら じっこう ぜん かん いわさき 『調べよう!実行しよう!よいすいみん シリーズ全3巻』岩崎 しょてん 書店	498
ずかん ぜん かん かん 『すいみん図鑑 シリーズ全3巻』フレーベル館	498
すいみん じてん ピーエイチピーけんきゅうじょ 『睡眠がよくわかる事典』P H P 研究所	498
ほけんしつ み はやね はやお あさ ほん 『保健室で見る早寝・早起き・朝ごはんの本 1 スゴい! すいみん ちから こくどしゃ 睡眠の力』国土社	498

3 インターネットでしらべよう

■^{がっけん}学研キッズネット

^こ子どもの「なぜ？」に^{こた}答えるサイトです。

^{すいみん}『睡眠について^{しら}調べよう』のページ

<https://kids.gakken.co.jp/kagaku/kagaku110/anything0405/>



掲載内容はすべて2025(令和7)年2月時点の情報です

墨田区立図書館

子ども向けパスファインダー

第099号「睡眠」

発行月:2025(令和7)年3月

発行:墨田区立図書館