

こどもの睡眠習慣について

こどもの心と体の成長に欠かせない睡眠。冬休みも間近に迫り、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。今回はこどもの睡眠についてお伝えします。睡眠習慣の改善で元気な毎日を過ごしましょう。

○睡眠の役割とは

- ・脳と体の休息 ・記憶の整理・定着 ・免疫機能の適正化 ・成長ホルモンの分泌
- ・メンタルヘルスの向上など

○こどもに多い睡眠の問題

心当たりはありませんか？

- ・夜更かししている ・朝起きられない、朝寝坊をする ・深夜までスマホ閲覧やゲームをしている



○良い眠りのための3つのポイント

こどもが良い睡眠をとれているかどうかについては、「だいたい同じ時間に眠り、生活に支障がない時間に朝起きることができているか」が判断の基準となります。

1. 成長にあった睡眠時間を確保しましょう！

《年齢別の推奨睡眠時間》(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より)

- ・1～2歳児：11～14時間 ・3～5歳児：10～13時間 ・小学生：9～12時間
- ・中・高校生：8～10時間

2. 「光」「温度」「音」を整えて、気持ちよく眠れる環境をつくりましょう！

- ・寝室の照明はできるだけ暗くして眠りましょう。スマホ画面などの青白い光には覚醒作用があり、こどもはその影響を受けやすいと言われています。
- ・室温や体温は睡眠に大きな影響を与えます。寝る1時間から2時間前に入浴し、心地よいと感じる室温で眠りましょう。
- ・できるだけ静かな環境で眠りましょう。

3. 生活習慣を整えましょう！

- ・長時間の座りっぱなしや運動不足は、肥満や睡眠不足のリスクを高めます。テレビ視聴やゲーム・スマホ利用などは時間やルールを決めましょう。
- ・朝食をとらない生活習慣は体内時計の乱れを引き起こし、夜更かし・朝寝坊を助長します。規則正しい食生活を心がけましょう。
- ・こどもは親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起きを心がけましょう。小・中・高校生は日中に日光を十分に浴びましょう。