

# こどもの睡眠

適切な睡眠を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です！

良い睡眠は、病気の発症リスクを低下させ、代謝や免疫・記憶・精神面の健康の維持・増進にも重要です。睡眠が悪化すると、肥満や生活習慣病の発症リスクが高まると言われています。こどもの睡眠習慣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習慣を目指しましょう。

## 睡眠を取ることの効果

- ✓ 脳と体を**成長**させる。
- ✓ 日中の活動で生じた心身の**疲労を回復**する。
- ✓ **記憶の定着・強化**など環境への**適応能力を向上**させる。



## 良質な睡眠をとるためのポイント

### 起床時に朝の光を浴びる

起きる時間を決め、カーテンを開けて部屋を明るくしましょう！



- ★夜に自然な睡眠を誘うホルモンが出る
- ★体内時計が調整される
- ★やる気が出る



### 運動習慣をつくる

日中にたくさん体を動かしましょう！  
※寝る1時間前の運動は体温や心拍が上昇してなかなか眠れなくなるため避けましょう。



- ★寝つきが良くなる
- ★睡眠で休養が取れた感覚が高まる
- ★睡眠の質が改善される

### 寝る1時間前のデジタル機器の使用を避ける

デジタル機器から放出されている**ブルーライト**は、自然な睡眠を誘うホルモンの分泌を減少させます。できるだけ寝る前の刺激を与えないようにしましょう！



- ★寝つきが良くなる
- ★睡眠の質が良くなる



### 夜更かしの習慣化や週末の寝だめを避ける

夜更かしは生活リズムが乱れる原因となります。また、週末に遅寝遅起きをすると、平日の夜更かしを助長します。休日も平日と同じ生活リズムを心がけましょう！



- ★日中の眠気、体のだるさがなくなる
- ★日中の集中力がアップする
- ★病気のリスクが減る



# こどもの睡眠時間の目安



1～2歳児

**11～14時間**

(昼寝2時間を含む)



3～5歳児

**10～13時間**

(昼寝1時間を含む)



小学生

**9～12時間**

## 十分な睡眠が取れないとどうなる？

### 生活リズムが乱れ、成長に大きく影響する

#### ①生活リズムが乱れる

夜型の生活は日中の眠気、だるさ、やる気の低下につながります。遅寝遅起きは朝の日光を浴びることができなかつたり、朝食欠食につながりやすいため、体内時計の調整が難しくなります。



運動不足

#### ②成長ホルモンの減少

成長ホルモンは成長に欠かせないもので、午後8時前後から出され、午前1時頃がピークとされています。その時間帯に深い睡眠が取れないと成長や脳の発達にも影響します。



成長発達に影響

### 気分が落ち込み、成績の低下につながりやすい

#### ①眠気、だるさが出て疲れやすくなる

睡眠不足だと子どもも疲れやストレスが取れません。また、イライラや多動、情緒不安定にもつながります。



成績の低下



気分の落ち込み

#### ②注意力、集中力の低下

### 肥満につながりやすい

#### ①食欲が亢進し、食べる量が増える

食欲を抑えるホルモンが減少し、食欲が増すホルモンが増加します。

食欲  
UP↑

小児肥満



脂肪蓄積

食嗜好の変化

#### ②甘いものや塩分の多い食品が食べたくなる

食の好みが変わると言われています。



#### ③睡眠不足は朝食欠食の原因に

遅寝遅起きは朝食の欠食、昼食や夕食のドカ食い、だらだら食べにつながります。

<参考文献>

- 1) 幼児肥満ガイド：日本小児医療保健協議会 栄養委員会 小児肥満小委員会
- 2) 健康づくりのための睡眠ガイド2023：健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会
- 3) 知っておきたい子どもの肥満：株式会社社会保険出版社
- 4) 知っておきたい幼児の睡眠：株式会社社会保険出版社
- 5) 知っておきたい子どもの睡眠：株式会社社会保険出版社
- 6) こどものためのGoodSleepガイド：厚生労働省
- 7) みんなで早寝早起き朝ごはん：文部科学省
- 8) 早寝早起き朝ごはんは輝く君の未来：文部科学省

弘前市HPも  
ご覧ください

