



子どもの睡眠

～良い睡眠から健康に～

睡眠には、心身の休養と、脳とからだを成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することで、子どものからだと心を健康に保ちましょう。



子どもの睡眠時間のめやす

1～2歳

11～14時間
 (午睡を含みます)

夜にまとめて眠るという習慣が付き始めます。

3～5歳

10～13時間
 (午睡を含みます)

3歳児以降は午睡を必要としない子どももいます。

小学生

9～12時間

睡眠時間に個人差が出てきます。

良い睡眠への道

STEP1 朝の光をたっぷり浴びよう!!

乳幼児期の睡眠習慣は、保護者の睡眠習慣に影響されやすいです。家族みんなで、早寝・早起きの習慣を目指しましょう。



体にスイッチが入る!

朝、起きる時間を決めて、毎日同じ時間に起床します。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体のリズムが整います。

夜から朝に切り替わる!

眠りを誘う「メラトニン」というホルモンの分泌が減ることで、脳も体もしっかりと目覚めます。

気持ちが安定する!

朝の光を浴びることで、「セロトニン」と呼ばれるホルモンが分泌されます。「セロトニン」がたくさん分泌されることで、気持ちが安定するだけでなく、意欲もアップします。

良い睡眠への道

STEP2 寝る前の環境を見直そう!!

眠る1時間前からは、照明を暗くし、ゆったり過ごすことで、健やかな睡眠へつなげましょう。

寝る前は、絵本を読んだり、今日のできごとを話す等、ゆったり過ごそう♪



画面をオフしよう!

テレビやスマートフォン等のデジタル機器の画面からは、ブルーライトと呼ばれる強い光が発せられます。この光を浴びると、睡眠を誘う「メラトニン」が出にくくなり、脳が昼間だと勘違いしてしまいます。その結果、なかなか眠れなくなり、朝起きにくくなります。

照明は暗めにしよう!

寝室の照明を暗めにするすることで、睡眠を誘う「メラトニン」が分泌されやすくなり、質の高い睡眠をとることができます。

良い睡眠への道

STEP3 太陽の下で体を動かし、3食たべよう!!

元気に体を動かし、食事をきちんと摂ることで、生活リズムが整い、より良い睡眠につながります。

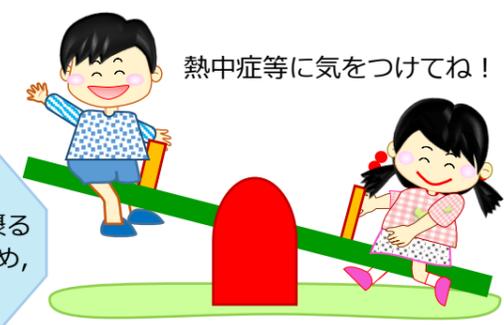
セロトニンが分泌されやすくなる!

日光浴や運動をすることで、「セロトニン」がたくさん分泌されます。「セロトニン」の分泌が多いほど、睡眠を誘うホルモンである「メラトニン」の分泌が多くなり、良い睡眠につながります。屋外に出て、30分程度、日光を浴びるとよいとされています。



生活リズムが整う!

決まった時間に食事を摂ることで、体内時計が整うため、良い睡眠につながります。



熱中症等に気をつけてね!

乳幼児期～小学生ごろまでは、**錯乱性覚醒(寝ぼけ)**、**睡眠時遊行(夢遊病)**、**夜尿症(おねしょ)**等が生じやすい時期です。これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現するケースが多く、ほとんどの場合は成長とともに自然に消失します。睡眠に関して不安や悩みがある場合は、保健所や小児科等に相談することをおすすめします。

錯乱性覚醒(寝ぼけ)

はっきり目が覚めず、起床時に周囲の状況がすぐに理解できず、混乱する状態を言い、数分～数時間続きます。

睡眠時遊行(夢遊病)

睡眠中に自覚がないまま、歩き回る状態を言います。

眠る時の服装をチェック!

- 普段眠る時の服装は、
- 肌ざわりが良いかな?
 - 汗を吸いやすい素材かな?
 - しめつけられる感覚はないかな?
 (ゆったりしたサイズ感かな?)

夏は風通しがよく、さらっとしている素材を、冬は風を通さず、ぬくもりがあるものが良いとされています。裏起毛等は寝ている間の汗を吸収しにくいので、皮膚トラブルの原因になることがあります。

人はひと晩で**20回**程度の寝返りを打ちます。体の動きを妨げない服装がいいですね!