

子どももの

睡眠





眠りの意味

脳と体を育て、守る

頭と体のデトックス

抗酸化作用・抗炎症作用

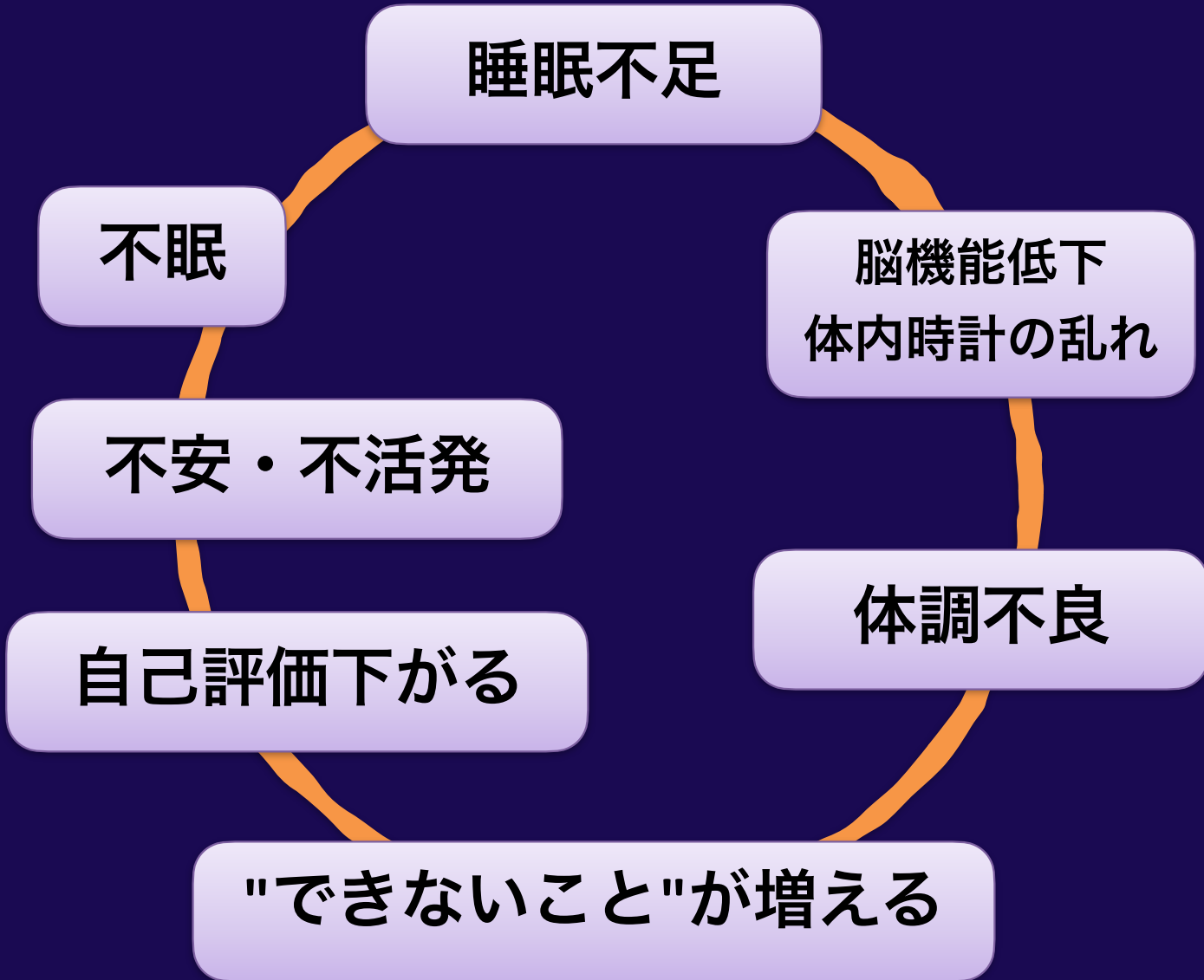
体内時計の調整

脳の中核時計と

体の末梢時計のリセット



悪循環





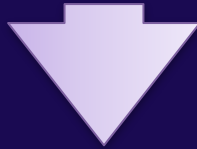
具体的には？

記憶力・判断力の低下

注意力・集中力の低下

コミュニケーション力の低下

頭痛・倦怠感（だるさ）・立ちくらみ



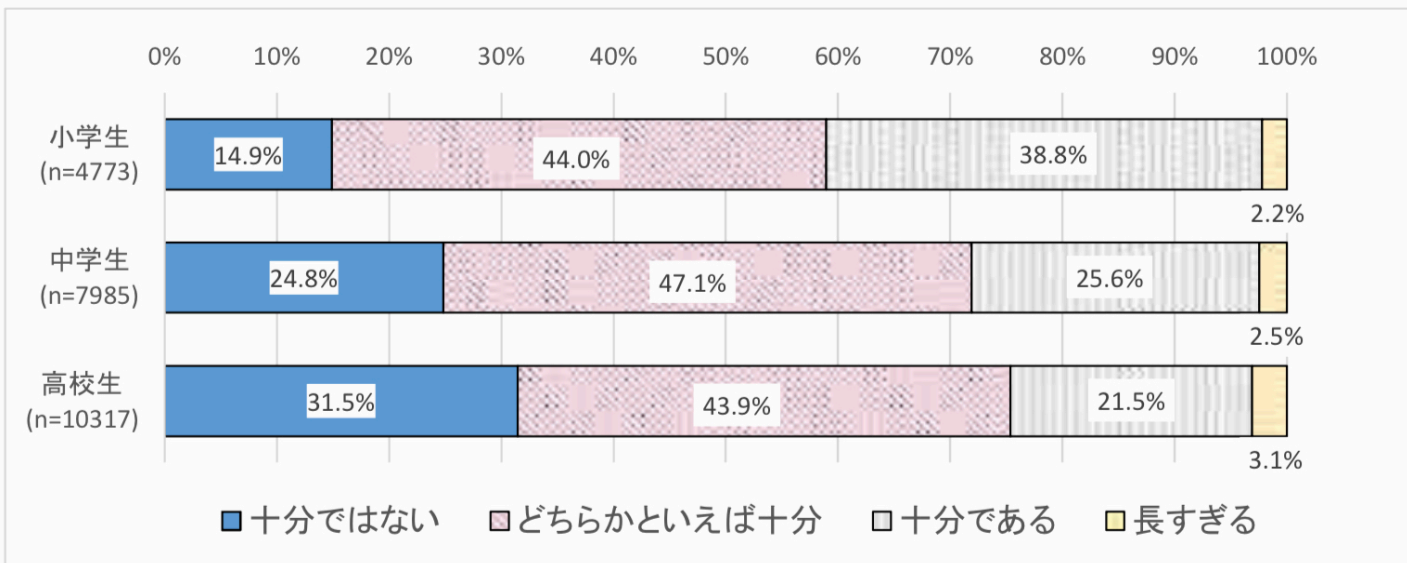
成績下がる

ADHDのような症状

起立性調節障害のような症状

睡眠は足りていますか？

図表 2-4-1 Q11 一週間で考えてみて、あなたの寝る時間は十分だと思いますか。
(学校段階別)



平成26年度文部科学省委託調査

「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」より

子どもたちの**4人に1人** (25.7%) は
足りていないと感じています

必要な睡眠時間は？

生後4～11ヶ月	12～16時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～12歳	9～12時間
13～18歳	8～10時間

米国睡眠医学会、米國小児科学会

1歳ころ～小学校低学年までは

少なくとも**10時間**を目安に



さいごに . . .

乳幼児の眠りを育てる12箇条

1. 明暗（昼夜）リズムをつける
2. 眠る1時間前からは強い光を見せない
3. 入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる
4. 規則的な生活をさせる（就寝/起床/食事の時刻）
5. 日中に活動させる（遊ばせる）
6. 夜中、空腹にさせない（年齢に応じた対応）
7. 不安・緊張の少ない生活環境づくりに努める
8. 寝るための専用スペースをつくる
9. 寝るための専用スペースを安全・快適にする
10. 望ましい夜間睡眠時間を確保する
11. 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる
12. 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない

最後まで見ていただきありがとうございました。

