

すいみん こどもの睡眠



ねむりは、健康な体で毎日過ごすために欠かすことができません。早寝早起きを心がけて、十分な睡眠をとりましょう。

こどもを睡眠不足にしていますか

日本のこどもは、世界的に見ても最も夜更かしをしているといわれています。コンビニ、大型スーパー、居酒屋など夜遅くにこどもの姿を見かけることも少なくありません。しかし、このような夜更かしの生活は、こどもの心身の健康を害することにつながっている可能性があります。



こどもは何時に寝ていますか

「夜10時以降に就寝するこども」の割合は、1歳6か月・2歳・3歳で半数を超えており、10年・20年前に比べて、顕著に増加しています。



こどもはどのくらい寝る？



乳児期（赤ちゃん）の頃

新生児期（生後1か月）：16～20時間（1～2時間の覚醒と1～4時間の睡眠を繰り返します。）

乳児期（生後3か月）：14～15時間（3～4時間連続して睡眠をとるパターンになります。）

乳児期（生後6か月～）：13～14時間（6～8時間連続して睡眠をとり、昼夜の区別がはっきり

してきます。また、2～4時間の昼寝を1～2回とり、生後9か月ごろには7～8割を夜間に眠るようになります。）

幼児期から

こどもの睡眠の目安として、以下を推奨しています。



1～2歳児	： 11～14時間
3～5歳児	： 10～13時間
小学生	： 9～12時間
中学生	： 8～10時間

睡眠不足の影 響は？

睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・疲労感などをもたらします。こどもは、眠気をうまく意識することができず、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足は将来、肥満の危険因子になることもわかってきています。



十分な睡眠をとるための工夫は？



朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り

日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける



はじめてみよう！

① 「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。

まず1週間、がんばってみましょう。

② 起きたらカーテンを開けて日の光を浴びるか、窓辺で顔を戸外に向けるのもよいです。

③ 朝食を摂りましょう。

1~2週間続けると体内時計が朝型に変わってきます。

太陽と朝食で体内時計の時刻合わせを行います。



注意！ くれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦勞は水の泡になってしまいます。

こどもの睡眠習慣は親の睡眠習慣に影響され

やすいといわれています。個人差もありますが、

大人の睡眠時間は6~9時間が適切な

睡眠時間の目安です。

家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すとよいですね。



参考・引用：健康づくりのための睡眠ガイド 2023 こども版

参考：「未就学児の睡眠指針」厚生労働省科学研究費補助金
未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班

参考：厚生労働省 eヘルスネット 子どもの睡眠