

## 適正な睡眠をとりましょう

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。海外と比較すると日本人の平均睡眠時間は短くなっており、十分な睡眠の確保は重要な健康課題です。2024年2月に、健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会から、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が策定されました。

### こどもの睡眠

**睡眠の効用**

- ・心身の休養
- ・脳と身体を成長させる  
(高校生頃までは成長期)

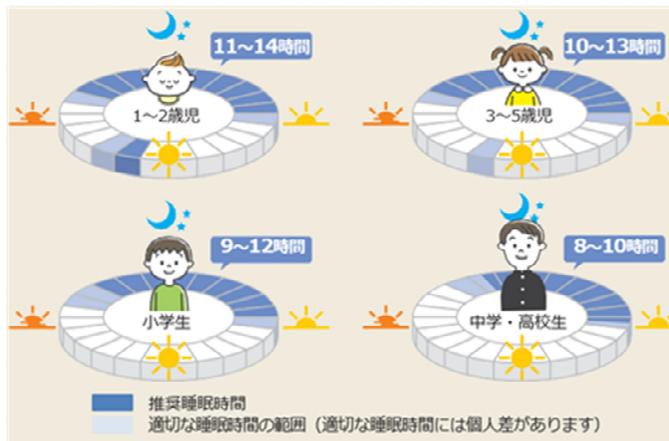


©川西市 2008

**睡眠不足になると・・・**

- ・肥満のリスクが高くなること
- ・抑うつ傾向が強くなること
- ・学業成績が低下すること
- ・幸福感、生活の質が低下すること
- ・・・などが報告されている

### こどもの睡眠のめやすと特徴



図：こどもにおける年齢別の推奨睡眠時間  
健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より

#### 乳児期

- ・生後まもなくは数時間毎に寝たり起きたりを繰り返す
- ・生後数週間後くらいから、徐々に夜眠る時間が延び、昼に起きる時間が長くなっていくので、昼夜のメリハリをつける環境作りを心がける
- ・1歳ごろまでは柔らかすぎる寝具を避け、仰向けに寝かせる

#### 幼児期

- ・夜まとめて眠るようになるが、日中のお昼寝が必要
- ・4~5歳くらいからお昼寝の必要がなくなってくる
- ・家族の睡眠習慣が影響されやすい

#### 小学生以降

- ・小学生頃から、就寝時間を自分で決める子が増えるため、友達との交流や遊びの時間と睡眠のバランスをとれるよう援助が必要
- ・思春期が始まる頃から睡眠・覚醒リズムが後退し、夜眠る時刻が遅くなる傾向がある
- ・18歳ごろまでは成長期で、成人よりも長い睡眠時間が必要

# 良い睡眠習慣をつくるために

## 毎日同じ時間に起きる

起きたら部屋を明るくして、日光を十分浴びよう  
体内時計がリセットされ、日中活動する身体へ切り変わる



## 朝食をしっかり食べる

朝食は、睡眠覚醒リズムを整える働きがある

## 適度な運動習慣の定着

乳幼児は朝食後、外出して遊ぶ等、外の刺激をうけよう  
小中高生の身体を動かす目安は、1日60分以上



## スクリーンタイムは1日2時間まで

テレビ、スマホ、ゲームなどは特に眠る直前には使用しない

## 夜寝るときは暗くして、静かな環境で

照明が明るいとう覚醒を促すので、部屋の電気は消す

## デジタル機器の使用について

長時間の座位行動(座って、または横になって行う行動)は、肥満や睡眠不足と関連します。スクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム・スマホ使用など)の長さとう睡眠時間が関連するというデータもあり、スクリーンタイムは2時間以下にすることが推奨されています。スマホやタブレット端末などは、体内時計への影響が強い短波長光(ブルーライト)が多く含まれています。特に寝そべりながらデジタル機器を使うと、近くでブルーライトを浴びやすくなるので寝付きや睡眠の質の悪化につながります。寝室には持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。

