



## 子どもの睡眠 ～キミは、ちゃんとねむれている？～

子どもの心身の健康のために、適切な睡眠時間の確保が重要となってきます。睡眠時間の不足は、肥満のリスクが高まったり、学業成績が下がったりすることがあります。そのほかにも、抑うつ傾向が強まったり、幸福感や生活の質が低下したりすることがわかっています。

子どもの健やかな成長のために大切な睡眠について理解しましょう。



### 子どもに必要な“睡眠”の時間を知ろう！

子どもにとって、心身の休養と、脳や身体を成長させる役割をもつ“睡眠”。年齢によって必要な睡眠時間が異なります。健康のためにも、適切な睡眠時間を知りましょう。



#### 3～5歳（乳幼児期）

乳幼児期に必要な睡眠時間は10～13時間といわれています。しかし、子どもの睡眠時間は、大人の睡眠習慣に影響されやすいです。そのため、家族みんなで、“早起き”と“早寝”の習慣をつけることが大切です。



#### 小学生

小学生になると、必要な睡眠時間は9～12時間といわれ、乳幼児期と比べて減っています。この時期から就寝のタイミングを自分で調整できるようになります。そのため、“早起き”の習慣を保ったまま、家族で夜の就寝時間を決めておきましょう。

十分な睡眠時間の確保のためにも、友達との交流や遊びなども含めた“生活リズム”について、子どもと一緒に話しておきましょう。



#### 中学生（思春期の頃）

中学生は8～10時間の睡眠をとることが推奨されています。しかし、夜更かしによって、睡眠・覚醒リズムがくずれ、朝起きられなくなる傾向がみられます。規則正しい“生活リズム”を心がけ、休日でも、午前中にしっかり日光を浴びるようにして、睡眠・覚醒リズムを整えましょう。

また、座りっぱなしの時間やスクリーンゲーム(テレビ・ゲーム・スマートフォン)の時間が長ならないように気をつけましょう。長時間の座位行動は、肥満の増加だけでなく、睡眠にも影響を及ぼします。適度な運動(推奨時間…1日60分以上)を心がけ、良い眠りにつなげましょう。

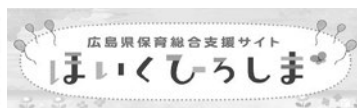
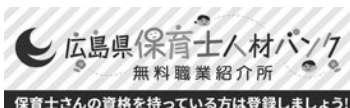


### 子どもの良いねむりのためにできることは…？

良いねむりのために、さまざまな工夫をしてみましょう。

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 休みの日もいつもと同じ時間に起きる                        | <input type="checkbox"/> しっかり朝ごはんを食べて、太陽の光を浴びる         | <input type="checkbox"/> しっかり身体を動かす             |
| <input type="checkbox"/> 夕方以降は、コーヒーや紅茶、緑茶、ジュース、エナジードリンクは飲まないようにする | <input type="checkbox"/> 寝る前は、テレビ・ゲーム・スマートフォンを見ないようにする | <input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を暗くして、静かな場所でねむる |

(健康推進課)



## くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信



### 9月生まれのお誕生会▶

みなでお友だちを  
お祝いました♪



### 【要予約】歯っぴー教室

歯の生え始めのケアや歯磨きの進め方などについて、歯科衛生士がお話しします。また、ブラッシング体験も行います。

歯磨きについての質問にもお答えしますので、質問がある人は早めにお越しください。

時 12月18日(木) 10:30～11:30

※9:30から室内で遊べます。

定 15組程度 持 歯ブラシ、タオル

申 電話または直接受付へ



参加者には、  
子ども用フロスと  
仕上げ用歯ブラシ  
をプレゼント♪

### 子育てサークル“クッキングママいちご組”

『クッキングママいちご組』では、毎月1回、ワイワイおしゃべりしたり、保育園などの情報交換をしたりしながら楽しく活動しています。時短で簡単なメニューばかりなので、新しいレシピの発見もできるかもしれません。ママのリフレッシュにもなりますよ。

活動に興味のある人は、くまの・こども夢プラザまでお問い合わせください。

お手伝いして、一緒に食べて、  
みんなで仲良く楽しい時間を  
過ごしませんか？



◀活動の様子はこちらから  
ご覧いただけます



子育て情報は LINE やホームページをチェックするりん♪

町公式 LINE▶



町ホームページ  
くまのっ子  
子育てナビ

