



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”的時間を知ろう！

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”的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するようになります。そのため、“早起き”的習慣を保ったまま、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。

中高生（思春期の頃）

中高生は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）の時間が長く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。

休みの日もいつもと同じ時間に起きる しっかり朝ごはんを食べて、太陽の光を浴びる しっかり身体を動かす

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 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 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月生まれのお誕生日会▶

みんなでお友だちをお祝いしました♪



【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



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▶

