



呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

令和3年 第253号

# 子どもの睡眠について

## 大人も子どもも規則正しい生活が大切です

地球の自転周期が24時間なのに対して、私たちの体内時計は24時間より少し長めになっていて、朝、太陽の光を浴びることでリセットしています。不規則な生活で体内時計がリセットされず生活リズムが崩れると、心や体に様々な不調が出てきます。規則正しい生活を心がけ、体内時計を整える環境を作ることが大切です。

## 子どもの眠りに黄色信号！！

子どもの睡眠不足や睡眠障害が続くと、将来、肥満やその他の生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり、症状を悪化させたりする危険性があります。

寝るべき時間に眠らない、眠くても眠れない子どもが増えています。現代っ子の4～5人に1人が、睡眠習慣の乱れや睡眠障害など、何らかの睡眠問題を抱えていると言われていています。（厚生労働省 eヘルスネットより）

## 睡眠不足になっていませんか？

子どもの睡眠不足が続くと、今の生活にも、いろいろな影響が現れると言われていています。

### 身体への影響

疲れやすい  
肌荒れ  
運動能力の低下  
体調を崩しやすい

### 脳への影響

集中力の低下  
記憶・学習能力の低下  
ひらめき低下

### こころへの影響

やる気が起こらない  
イライラする



## 良質な睡眠を取るためのQ&A

朝の過ごし方はどうすればいいの？

- 起きたら太陽の光を浴びましょう。
- 朝はだいたい同じ時間で起こしましょう  
(休日も平日と2時間以上は、ずれないように)
- 朝食は欠かさず、よく噛んで食べましょう。



就寝前の過ごし方は  
どうすればいいの？



・眠る直前のお風呂はぬるめ（38～41度）  
がおすすめです。眠る前に熱いお風呂に入ると  
身体と脳が興奮して眠りにつきにくくなってし  
まいます。



・子どもとコミュニケーションをとりましょ  
う。寝る前のスキンシップタイムにぎゅっと  
ハグするだけで子どもの幸福度が高くなりス  
ムーズに入眠できます。



寝るときの環境は  
どうすればいいの？



・絵本の読み聞かせなど、「ねんねルーティン」を設  
定することで、眠りのサイクルを作ることも大切で  
す。子どもは次に何をすることがわかると安心し、体  
もリズムに乗れるようになります。毎日同じ流れで進  
めてみてください。



**健やかな眠りがあってこそ、元気な生活が営めます。**

**子どもの睡眠習慣は大人的生活スタイルを映す鏡です。**

**家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげてくださいね。**

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービ  
スでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>

・就寝直前には興奮させ  
ないようにしましょう。  
寝る前にスマホやテレビを見ることでも脳  
が興奮した状態になるので注意！  
・寝床につく前は、明るい光を浴びないよ  
うに注意しましょう。

・乳幼児は大人と比べて体温調節が未発達  
です。部屋の温度や衣服の着せ方に特に注  
意が必要です。体の中の体温（深部体温）  
が下がると自然に眠りへ導くことができま  
す。頭の温度も下がらないと眠れないの  
で、できるだけ熱を下げられるような工夫  
をしてみましょう。

・室内温度は、13～29度が  
許容範囲です。夏場は高め、  
冬場は低めにエアコン等を活用して  
設定しましょう。

