



さぬき市教育委員会事務局 生涯学習課



令和3年 4月

## 「眠育」と「早期眠育」



「眠育」とは？

「睡眠教育」…睡眠についての知識や、正しい睡眠習慣を身につけること。  
“生きていくために必要な教育”



### ポイント

睡眠には私たちの体を支えて守るという重要な役割があり、睡眠中の潜在意識は心のケアも行なっています。睡眠時間が削られたり、睡眠の質が低下したりすると、生活リズムに大きな影響を与えます。体の不調（成長の遅れ・原因不明の体調不良）や精神的な問題（集中力が続かないなど）になることもあります。

### 睡眠時間の目安

幼児	10時間以上
小学校低学年	9~10時間
小学校高学年	9時間
中学生	8時間以上



午後7時から午前7時までの間で眠るようにしましょう。

## 「赤ちゃん時代こそ眠育が必要」

生まれたばかりの赤ちゃんは、寝て起きて、を何度も繰り返します。それを大人と同じように夜まとまった睡眠をとり、睡眠時間を整えることが眠育です。



保育園や幼稚園に入り集団生活になると、登園時間が決まっているので遅起きだった子はいきなり早起しなればなりません。そうすると睡眠不足になり、時差ぼけのような不快な症状を引き起こします。

## 乳幼児期の睡眠障害チェックリスト！

お子さんが1歳を過ぎても、下のような状況が続いているときには、睡眠に問題があるかもしれません。

- 1 子どもが夜間に3回以上目を覚ます。
- 2 よく泣いて、機嫌が悪いことが多い。
- 3 夜11時を過ぎてから寝付く。
- 4 睡眠時間が9時間以下。
- 5 アトピー性皮膚炎やアレルギー、喘息など持病がある。
- 6 子どもがよく眠ってくれないので親が疲れている。
- 7 子どもが他の子より体力がない。
- 8 子どもがあまり話したり笑ったりしない。



【裏面もご覧ください】



# 5つのポイントを押さえて 子どもの睡眠を改善しよう！

## 1. 日中にしっかり外遊びをさせましょう

赤ちゃんにとってはお散歩や授乳、手足をバタバタ、ハイハイなどいい運動です。自分で歩けるようになれば、昼間に公園などで、目の届く範囲でお友達としっかり走り回らせて体力をしっかり消耗させてあげましょう。



## 2. ご飯やおやつを前倒しする

ご飯を食べる時間をいつもより少しずつ早めることで、食べたものを消化でき寝つきがよくなります。お腹が減った状態で寝起きする気持ちよさを身体に覚えさせてあげましょう。



## 3. 昼寝は短時間で深い眠りを

気持ちよくお昼寝ができるように部屋の温度や湿度、騒音がないよう調整してあげましょう。そして、熟睡させて長時間寝かせないよう、短時間で質の良いお昼寝を目指しましょう。



## 4. 寝る前はテレビを見せない

テレビの光は脳を興奮させてしまいます。見たい番組がある場合は録画して、昼間に見せるようにしましょう。また、大人も寝る前は子供たちと一緒にスマートフォンやパソコンを避け、寝室で家族の会話を楽しみましょう。



## 5. 朝は7時起き、夜は21時までには寝る

朝は7時ごろに起き、夜は21時までには布団に入る癖をつけましょう。規則正しい生活は成長ホルモンを出やすくします。ちょっと寂しいですが、子どもの睡眠の質を向上させるために、パパ(ママ)の帰宅時間が遅くなる場合は待たないことをルールにしましょう。



## 朝が苦手な子はどうする？



規則正しい生活を続けて、起きる時間を身体に覚えさせることが重要ですが、慣れないうちは難しいものです。カーテンをあけて、太陽の光を入れて部屋を明るくしましょう。そして、子どもの好きなテレビをつけたり、お気に入りの音楽や目覚まし時計を使いましょう。

それでも起きられない場合は子どもの好きな朝食を作ったり、無理やり起こしたりする必要もあるかもしれませんが、子供ができるだけ気持ちよく起きられる方法を考えてあげましょう。



## 日本の子どもは世界一眠らない!?



子どもの睡眠に関する国際比較調査結果によると、日本の3歳以下の子どもたちは睡眠時間が世界で一番短いそうです。1歳から小学校就学までの海外の子どもたちは、日本の子どもたちよりも1時間半以上長く眠っています。そして、日本の子どもたちは年々睡眠時間が短くなっています。女性の社会進出がすすみ、残業などで親の帰宅が遅くなったからとも言われています。子どもの睡眠時間が減り、今後気力や体力の低い子どもが増えることは避けたいですね。

## まとめ

子どもたちの睡眠はその後の人生に大きく影響します。幼いころから規則正しい生活することは、心身の発育に大きく影響します。

そして、両親の協力なしでは、子どもたちの規則正しい生活リズムを整えるのは難しいものです。

この機会に家族みんなで睡眠の質を向上させ、睡眠教育に力を入れてみましょう。