

おおにし りょう  
**大西 良さん**

筑紫女学園大学人間科学部・人間科学科准教授。大学に勤めるかたわら、不登校の予防的支援の一環として、睡眠の正しい知識と習慣を身につけるための教育「眠育(みんいく)」にも取り組んでいる。



豆知識たくさん!

# 子育て ほけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

## 子どもと睡眠

①

## 睡眠不足が子どもに与える影響

質の良い睡眠をとる上で大事なのは、生活のリズムを整えること。お子さんの健やかな成長を支えるためにも、親子で一緒に生活のリズムを整えることから始めてみませんか。

福岡県のある小学校で調査をしたところ、全体の平均睡眠時間は「9時間10分」で、低学年になればなるほど、理想的な時間よりも1時間ほど睡眠が不足していることがわかりました。イライラする、疲れやすい、キレやすい、集中できない。睡眠不足は、これらの状態を引き起こす原因の一つ。また、睡眠は記憶や認知機能にも影響し、子どもの学力にも関係すると言われています。

● 0～2歳	● 3～5歳	● 6～12歳	● 13～18歳
12～14時間	10～13時間	9～10時間	8～9時間

**発**達・成長の過程にある子どもにとって、睡眠はとても大切なものです。個人差はありますが、子どもの理想的な睡眠時間は、次のように言われています。

poCKET

### 生活のリズムを整えて質のいい睡眠を!

**朝**

・平日も休日と同じ時間に起きる

平日と休日の睡眠時間帯が2時間以上ずれると体調が乱れがちになります。

・朝日を浴びて体内時計をリセットする

朝日を浴びてから15時間後に眠くなるリズムが生まれます。

・決まった時間に朝食を取る

1日を過ごすリズムが生まれます。

**昼**

・日中はしっかり体を動かす

適度な疲労が夜の睡眠を促します。

・昼寝をするなら15時前に

15時以降の仮眠は本睡眠を妨げる可能性大。昼寝をするなら、「15時より前に15～20分程度」が望ましいです。

**夜**

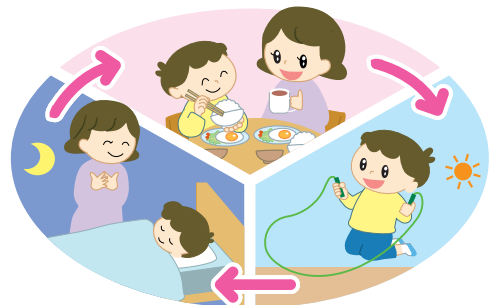
・19時～7時の間に8時間以上の睡眠をとる

・睡眠中に成長ホルモンが分泌

就寝から90分の間に成長ホルモンが最も分泌されます。この時間帯はぐっすり寝かせましょう。

・小さなお子さんがいる家庭では、寝る1～2時間前に部屋の照明を落とす

部屋を暗くすることで眠くなるスイッチが入ります。間接照明や調光機能付きの照明を活用しましょう。



睡眠にも「質」「量」「リズム」のバランスが大切です!

5月号予告: 子どもと睡眠②

「メディア依存と睡眠不足」を紹介します。

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報が  
盛りだくさんの  
「CHEER! days」はこちら▶



おおにし りょう  
**大西 良さん**

筑紫女学園大学人間科学部・人間科学科准教授。大学に勤めるかたわら、不登校の予防的支援の一環として、睡眠の正しい知識と習慣を身につけるための教育「眠育(みんいく)」にも取り組んでいる。



豆知識たくさん!

# 子育て ほけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

## 子どもと睡眠

②

## 睡眠不足が不登校につながることも…

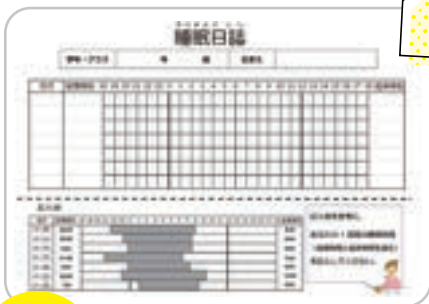
**ス** マートフォンやポータブルゲーム機の普及とともに、睡眠不足の子どもが急速に増えています。ある中学校でアンケートを行ったところ、約8割の生徒が「寝る前にゲームやSNSをする」と答えました。さらに、2人に1人が「標準より睡眠時間が足りていない」と回答。「睡眠時間が足りている」と答えた生徒と比べて、イライラや無気力感、不安感などが2倍以上になるという結果が出ました。

このようなスマートフォンやゲームへの依存による睡眠不足を原因とする、不登校の子どもが、年々増えています。寝る前にスマートフォンを扱うと、画面から発せられるブルーライトが脳内ホルモンに影響を与え、体内時計が乱れがちに。その結果、朝、起きられずに遅刻が増え、不登校につながるケースも少なくありません。

そこで私が推奨しているのが、「睡眠日誌」を付けて自分の睡眠パターンを知り、生活習慣を改善することです。特に小学生のお子さんがいる方は、ぜひ一緒に付けてみてください。

pocket

「睡眠日誌」で睡眠パターンを見える化しよう!



### 「睡眠日誌」の付け方

1 就寝時刻と起床時刻の間を塗りつぶす

2 1週間続けて記入する  
→自分の睡眠パターンが見えてくる

「睡眠日誌」は下記からダウンロードし、  
プリントアウトしてご活用ください!

↓パソコンから      スマートフォンから→



<https://www.fcoop.or.jp/files/uploads/suiminnisshi.pdf>

### 「睡眠日誌」から見えてくる さまざまな睡眠パターン

1 夜更かしパターン

SNSやゲームで夜更かししていませんか? 夜更かしは睡眠不足の大敵。「寝る2時間前」までにはやめましょう!

2 不規則睡眠パターン

睡眠時間のばらつきは体内時計を乱します。「決まった時間に寝る」など、規則正しい生活を送るようにしましょう。

3 休日寝だめパターン

休日の起きる時間が平日より1時間半以上遅いと、夜、眠りにくくなります。休日も、できるだけ平日と同じ時間に起きるようにしましょう。

4 短時間睡眠パターン

短時間睡眠が続くと、体調不良やイライラ・無気力感の原因に。体調の維持に必要な睡眠時間を確保するように心掛けましょう。

6月号予告: 子どもと睡眠③  
「良い睡眠」を紹介します。

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報が  
盛りだくさんの  
「CHEER! days」はこちら▶



おおにし りょう  
**大西 良さん**

筑紫女学園大学人間科学部・人間科学科准教授。大学に勤めるかたわら、不登校の予防的支援の一環として、睡眠の正しい知識と習慣を身につけるための教育「眠育(みんいく)」にも取り組んでいる。



豆知識たくさん!

# 子育て ほけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

## 子どもと睡眠

③

## 親の生活習慣が子どもの睡眠に影響

**子**どもにとつて、体と心の成長を助ける睡眠は大切なことだと、誰もが感じていると思います。ただ、「早寝・早起きしようね」と子どもに言うだけでは、なかなか習慣にはなりません。大切なのは、親子で一緒に取り組むことです。

親の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。例えば、夜遅くまで一緒にテレビを見たり、ゲームをしたり…。このような習慣は子どもに良い影響を与えませんので、見直すようにしましょう。

また、共働きの増加に伴って、子どもの睡眠環境を整えづらくなっている現状もあります。特に小さなお子さんがいる方の場合、夕食やお風呂、寝かしつけの時間がどうしても遅くなり、子どもが睡眠不足に陥ってしまうケースも少なくありません。そのような場合は、夕食や家事、お子さんを寝かしつけるまでの順番を工夫するといいですよ。

下記の「睡眠5カ条」を参考に、親子で睡眠習慣を見直してみてはいかがでしょうか。

### 子どもの 睡眠5カ条

- 1 毎日同じ時刻に寝て、起きるようにしましょう。
- 2 寝る前のゲームやスマートフォンの使用は避けましょう。
- 3 朝起きたときに、太陽の光を浴びるようにしましょう。
- 4 朝食は生活リズムを築く上で大切になるので、決まった時間取るようにしましょう。
- 5 不安や緊張などで眠れないときに、親や学校の先生などに相談しやすい環境を作っておきましょう。

子どもの**快適な睡眠を支えるために!**

### 子どもの睡眠習慣を整える工夫

#### 食事と入浴は帰宅後の早い時間に済ませる

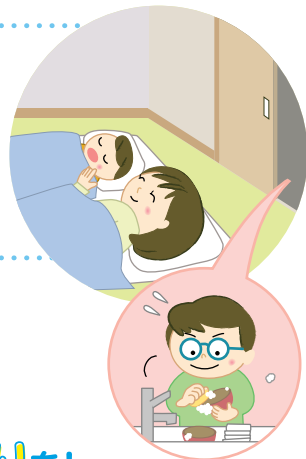
眠気が訪れるまでには、食事や入浴からある程度の時間が必要です。帰宅後、早めに食事と入浴を済ませましょう。

#### 食器洗いや洗濯などの家事は 後回しにして寝かしつける

家事が済んでなくても、時間になったら一緒に布団に入って寝かしつけましょう。子どもが安心して入眠できます。

#### 家族で協力し合う

子どもの睡眠時間を確保するために、家族で家事や育児の役割分担を決めておきましょう。



親子で子どもの**良い睡眠習慣づくりを!**

バックナンバーはこちら▶



子育ての情報が盛りだくさんの  
「CHEER! days」はこちら▶

