



うめだより



テーマ：睡眠～①何時間寝ていますか？～

毎日暑い日々ですね。

夜なかなか寝ない、朝起きられない・・・こどもの眠りの悩みは尽きません。

今回は何回かにわたり、毎日欠かせない睡眠についてお話ししたいと思います。

★睡眠とは・・・★

眠ることは子どもの成長にとって重要です。睡眠によって、脳の発達(特に記憶・神経系の発達)や情緒の安定を促し、また日中の活動の質が高まって身体の発達も促すことになります。

Q1.子どもの睡眠時間は、何時間必要ですか？

※年齢によって、必要な睡眠時間は異なります※(お昼寝含む総睡眠時間)

幼児(1～2歳)	11～14時間
就学前児(3～5歳)	10～13時間
学童(6～13歳)	9～11時間
10代(14～17歳)	8～10時間

Q2.日本の子どもの睡眠時間はどのくらいですか？

1歳	9時間半
3歳	10時間
小学校1～4年生	9時間前後
小学校5～6年生	8時間前後
中学生	7時間半

最近では習い事や塾などで生活が夜型になり、さらにスマホ・タブレットの長時間の使用によって睡眠不足になることもたちが増えています。

Q3.睡眠不足になるとよくないことはありますか？

寝ている間に「心」と「体」の両方が育つのでそれぞれに影響します。

- ・日中の行動(心)・・・昼間の眠気やだるさ、不安、イライラ、頭が重い感じ、集中力の低下、認知機能の低下から成績が伸びないことがあるとも指摘されています。
- ・体・・・成長ホルモンは睡眠中に盛んに分泌されるので、睡眠時間が短いことは成長ホルモンの分泌を妨げることになり、骨や筋肉の発達、性的な成熟、代謝機能に影響します。

Q4.睡眠がとれるとどんないいことがありますか？

- ・運動やあそびの疲れが取れる
- ・寝ている間に体が大きく成長する
- ・病気にかかりにくくなる

➡元気とパワーが自然とわいて、元気に過ごせるようになります。

朝起きたら日光を浴びましょう♪

子どもが規則正しく睡眠できる環境をつくることは容易ではありません。

可能な限り、睡眠時間を確保できるようにしましょう(^^♪

●1時間目、学校に行けなくて悩んでいませんか？

朝起きられない、夜眠れない・・・実はお子さんからの不調のサインかも？

気になる方はご相談ください。

＊お知らせ＊

母子手帳、最後いつ開きましたか？大きくなるとなかなか開くタイミングがなく、見るが減ると思います。出生体重は覚えていても1歳でどのくらい大きくなっていたか・・・今は生まれたときの何倍？！なんて振り返ってみてはいかがでしょうか。幼児だけではなく小学生、中学生の予防接種、打ち忘れがないか確認してください(^^)

