



ぐっすり眠って 元気なバリッ子!



《睡眠時間の目安》
 1～3歳 11～12時間
 3～6歳 10～11時間
 (昼寝も含む)

眠りには、頭と体を休息させるなど、とても大切な働きがあります。
 しかし、日本は世界的に最も睡眠時間が短い国の一つです。子どもの睡眠の問題は、将来、生活習慣病のリスクを高め、身体的・心理的にも影響を及ぼすと言われています。お子さんの睡眠リズムについて、見直してみませんか？

子どもの成長にかかわるホルモンが、睡眠に影響します

①メラトニン

眠りをいざなうホルモンで夜になると分泌され、一定以上に明るいと分泌が抑制されます。1～5歳は、一生で一番分泌する大切な時期で、不足すると、成熟に影響します。

②成長ホルモン

寝た直後1～2時間の深い眠りのとき、最も分泌され、子どもの成長や体の修復に関係します。



睡眠リズムを整えるための<5か条>

1. 朝の光で脳を、朝食で体を目覚めさせましょう!

朝、太陽の光を浴びて、しっかり朝食をとり、脳と体を目覚めさせましょう。そうすることで、体内時計がリセットされ、夜よく眠れます。



2. 昼間に体を使った遊びを!

昼間の活動が、夜の眠りを誘います。昼間に体を使った遊びをしましょう。



3. 昼寝は短時間にしましょう!

長すぎる昼寝や夕方以降にとる昼寝は遅寝につながります。午後3時頃までに切り上げましょう!



4. 夜寝る前に強い光または明るい光をあびないようにしましょう!

寝る前のスマホ、テレビ、ゲーム、コンビニなどの光は、睡眠時間と睡眠の質を低下させます。乳幼児が夜、スマホを注視すると、大人の2倍の光を感じやすくなります。



5. 寝つきやすい習慣をつくりましょう!

寝る前にトイレに行く、絵本を読む、おやすみの挨拶をする、部屋を暗くする(電気を消して寝る)など工夫してみましょう。

