

こどもの睡眠習慣を整える方法

睡眠が及ぼす健康への影響

睡眠は、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって**肥満リスク**が高くなること、**抑うつ傾向が強くなる**こと、**学業成績が低下すること**、**幸福感や生活の質が低下すること**が報告されています。

うるま市の現状

うるま市内小・中・高 1746名を対象にアンケート調査を実施しました。その結果から**小学生の10人に1人、中学生の10人に4人、高校生の10人に7人が23時以降に眠っている**ということがわかりました。うるま市のこどもは睡眠が足りていないことが予想されます。

(第2次 健康うるま21 アンケート調査結果報告書 参照)

こどもの睡眠時間の基準

1～2歳児 11～14時間

3～5歳児 10～13時間

小学生 9～12時間

中学・高校生 8～10時間

(米国睡眠医学会のデータ参照)

1 起床したらまずは日光浴

午前中に光を浴びることで、睡眠・覚醒のリズムが整います。起きたらカーテンを開けましょう



2 朝食を食べる

朝食は光と同じで睡眠・覚醒のリズムが正常化します。毎日朝食を食べましょう！



睡眠習慣を整える方法

*乳幼児期は、親の睡眠習慣に影響されやすいので、家族ぐるみで早寝早起き習慣を目指しましょう！

4 スマホ・PCは寝室に持ち込まない

寝ながらデジタル機器を見ると視聴距離が近くブルーライトを浴びやすく、寝つきや睡眠の質が低下します

*寝る2時間前からは電気を暗めしましょう



3 運動する

適度な運動はいい睡眠につながります。小・中・高校生は1日当たり60分以上からだを動かすことが推奨されています。(厚生労働省 健康のための睡眠ガイド2023 参照)

