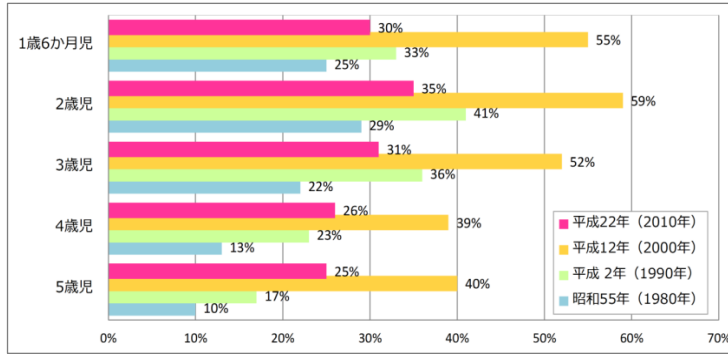


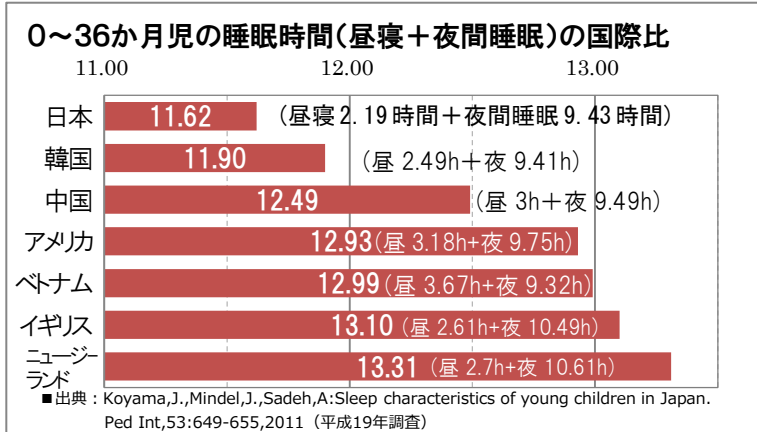
「寝る子は育つ?～早寝で作る生活リズム～」補助資料

左ページ上段 自分たちが子どもの頃と比べると、今の子どもの方が「夜ふかし」?



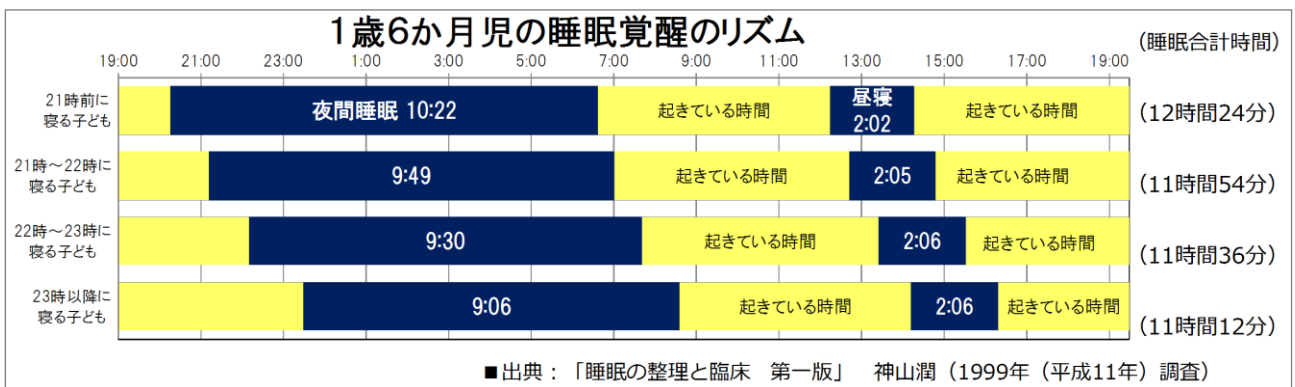
平成12年の結果に危機感をもった関係者による「家庭における食事、睡眠などの乱れを個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく社会全体の問題として取り組むべき」であるとの動きが次第に高まり、平成18年、「早寝早起き朝ごはん」国民運動がスタート。現在は、改善傾向にあり、情報発信の重要性が確認されている。

左ページ下段 日本の子どもの睡眠時間を、他の国と比べると・・・?



世界17の国と地域で0～36か月児の養育者に行った調査。(紙面の都合により7か国抜粋している。)  
ワークシートの「11時間37分」は0.1時間は6分として換算したもの。  
日本は、17カ国中、総睡眠時間、昼寝時間、夜間睡眠の全てで最短。  
昼寝時間の長短は、夜間睡眠時間の長短には影響は与えない。

右ページ まめ知識 なぜ、早寝がいいの?

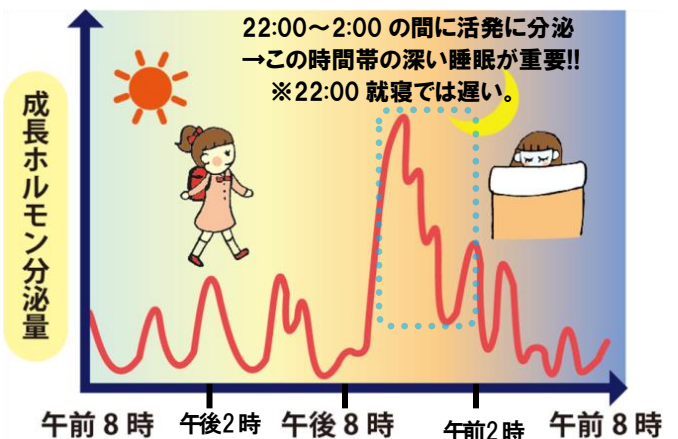


幼稚園や保育園に通っている場合、遅寝をしても、翌朝は、登園時刻に合わせて起きるため、睡眠時間が減ることは想像できる。

しかし、登園の必要のない1歳6か月児で比較した本調査の結果(グラフ)を見ると、夜遅く寝た子どもは、翌朝、朝寝坊をしても、夜間睡眠時間が減っていることが分かる。(遅寝＝睡眠時間減)

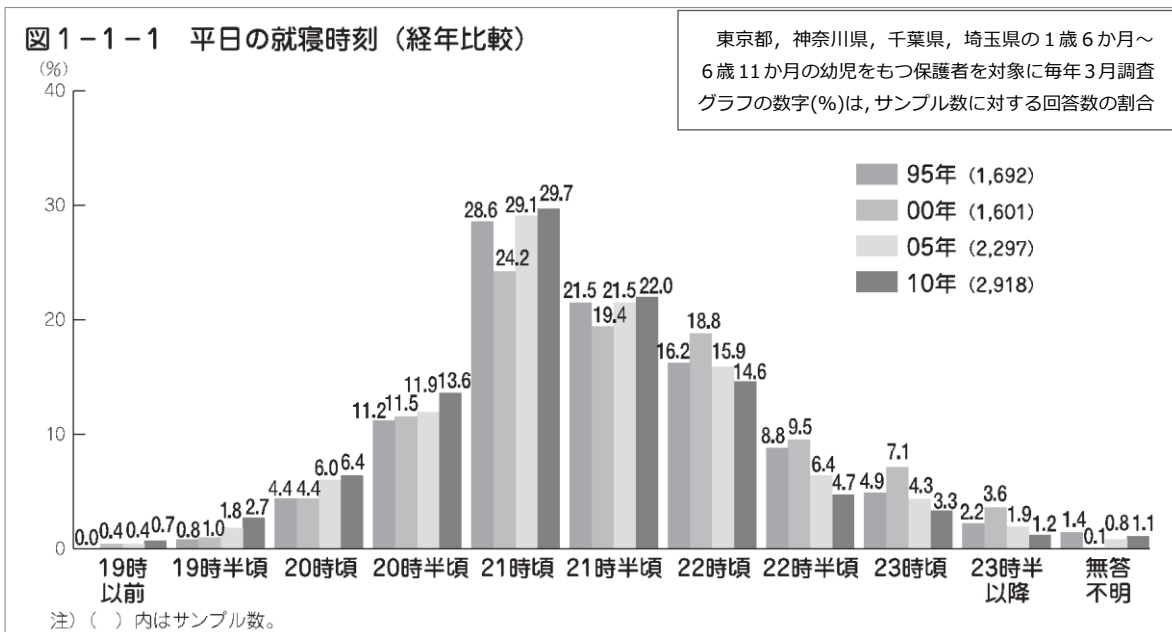
また、成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に活発に分泌されるため(右図)、この時間帯に深い睡眠を確保することが重要となります。

早寝をしても、この時間に起こしたらNG!!



■出典: 子どもの早起きをすすめる会 南和歌山医療センター小児科 星野恭子

## ○ みんな、何時ぐらいに寝ているの？



■出典 第4回 幼児の生活アンケート・国内調査 報告書 [2010年](ベネッセコーポレーション)

## ○ 何時間寝ればいいのか？

年齢別の必要な睡眠時間は、文献による違いや個人差もあることから、質問があった場合には、そのことを前提とした上で、個人的な相談に応じる形で答える。

中には、早く寝かせているのに、朝なかなか起きることができないという悩みもある。睡眠時間のほかに、布団に入ってから眠るまでの時間や、よい睡眠がとれているか、途中で目が覚めることはないかなど「睡眠の質」について確認し、明るさや室温などについて助言するとよい。

### 年齢別の必要な睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
3歳まで	12～14時間
未就学児	11～13時間
小学生	10～11時間
中学生	8～9時間
大人	7～9時間

■出典

NHK放送「あさイチ」番組ホームページ

「実は危ない!子どもの寝不足」