

# 睡眠第一で 脳・体・心を育てよう！

## 今なぜ眠育なのか？

「眠育」とは「睡眠教育」のことを指し、睡眠についての知識と正しい睡眠習慣を身につけることを言います。すべての親は、我が子が健康に育てほしいと願っています。そのためには質の良い睡眠をとることがとても大切です。

質の良い睡眠は健やかな成長を促し、食欲の増進、集中力の強化に効果があります。また、心が安定してしっかり行動できるようになるための脳を育てます。

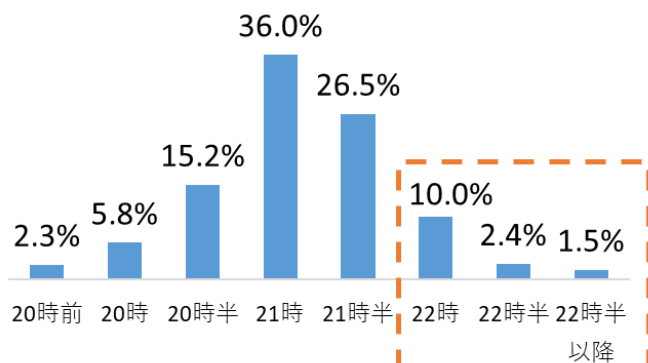
質の良い睡眠とバランスの良い食事を用意することは、子どもへの一番のおくりものです。

R2 幼児の生活習慣  
状況調査結果より

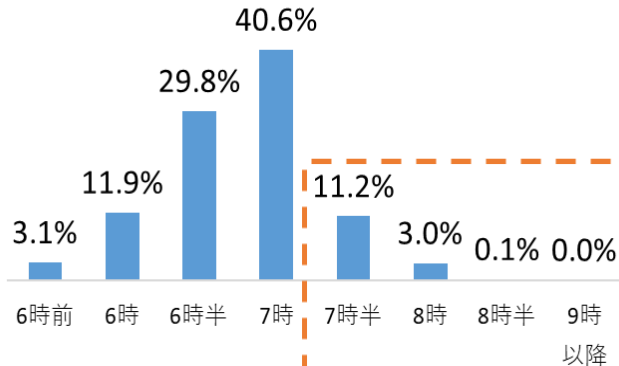
## 丹波篠山市の3歳～5歳児の睡眠状況

丹波篠山市の3～5歳児の平均睡眠時間は、夜間の睡眠だけで10時間となっていますが、22時以降に就寝する幼児や7時半以降に起床する幼児がそれぞれ約14%いました。

平日の就寝時刻(3～5歳児)



平日の起床時刻(3～5歳児)



## 3歳～5歳の理想的な睡眠時間は10～12時間

この年齢になると睡眠のサイクルが大人と同じようになってきます。個人差はありますが、睡眠時間が短いほど「疲れている」という特徴があります。

夜の睡眠は10時間程度、お昼寝は1時間程度とることが理想的です。



- お昼寝は年齢とともに必要性が低下し、5歳頃になるとほとんどの子どもがお昼寝をしなくなります。
- 夜の寝付きが悪い、夜中にぐっすり眠れていない場合は、お昼寝時間を少しずつ減らしていきましょう。

# 「寝る子は育つ」5つのポイント(正しい睡眠習慣)

## 1. 毎朝、決まった時刻に起きよう

前日にいつもより遅く寝てしまった場合でも、翌朝はいつもと同じ時刻に起こしましょう。睡眠時間を確保しようと朝遅く起こすと、その分夜の眠気が訪れるのも遅くなるので、睡眠のリズムがくずれる原因になります。



## 2. 朝日を浴びよう

眠りの準備は、朝起きたときから始まっています。部屋のカーテンを開け、朝の光でしっかり目覚めると体内時計がリセットされ、活動モードに切り替わり、1日元気に過ごせます。またイライラを抑え、心のバランスを整えます。



## 3. 朝ごはんをしっかり食べよう

体内時計を適切に保つためには、決まった時刻に食事を取ることが大切です。特に朝食は睡眠中に下がっていた体温を上げて、体内時計の安定と活性化に重要な役割を担っています。毎朝食べ物を口にする習慣をつけましょう。



## 4. しっかり体を動かそう

1日1回は外に出て、気分転換をしましょう。日中しっかり体を動かして遊ぶと、心地よい疲労でぐっすり眠りやすくなります。適度な運動は、自然な睡眠をもたらすホルモン「メラトニン」の分泌を促す効果があると言われています。



## 5. 寝る前のブルーライトはストップ！

テレビやゲームは脳の視覚中枢を刺激し、寝ついてもしばらく活動を止めません。スマートフォンやパソコンなどのブルーライトも同じく脳を興奮させ、眠りを妨げます。動画、スマートフォンは寝る1時間前にはやめて、寝室には持ち込まないようにしましょう。

### 夜型生活をするると・・・

- 朝、起きられない
- 排便がスムーズにならない
- 朝食抜き・規則正しく食事ができない
- 朝の目覚めが悪く、ボーっとしてしまう
- 午前中、脳も体も動かず、元気が出ない

### 朝型生活をするると・・・

- ◎体内時計が朝型に整う
- ◎排便がスムーズになる
- ◎朝ご飯がおいしい
- ◎朝の目覚めがスッキリする
- ◎体温が上がり、脳も体も働きだし、一日が活動的になる

参考文献：厚生労働省 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班「未就学児の睡眠指針」

丹波篠山市教育委員会 《ふた葉プロジェクトチーム》