



今日から試せる！

こどもの脳と体を育てるためにできること
～「早起き・早寝・朝ごはん」で生活リズムを整えよう～

問 こども支援課 本 3階
TEL 0287-23-8634

年齢によって理想の睡眠時間があります

こどもの心身の成長には、十分な睡眠が欠かせません。

理想の睡眠時間は、1～2歳は11～14時間、3～5歳は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間です。

例えば、3～5歳は、夜10時間の睡眠とすると、「**6時台に起き、20時台に寝る**」のが目安です。



しっかりとした睡眠をとるメリット



～脳の発達～

- 入眠直後の深い睡眠で成長ホルモンがたくさん出て、脳のネットワークや体が作られる。
- 昼間の記憶を脳に固定する。



～気持ちの安定～

- 朝の日光を浴びると、心を安定させる「セロトニン」という成分が出て、気持ちが穏やかになる。



～肥満予防と免疫力の向上～

- 睡眠不足は食欲を高めるホルモンを増やし、肥満のリスクを上げる。
- 質の良い睡眠は免疫力を高め、風邪などをひきにくい体にする。



大田原市の現状

本市では、2歳頃から、20時台に就寝する割合が減り、22時以降に就寝する割合が増えています（令和7年度乳幼児健診受診児の就寝状況より）。乳幼児期の睡眠習慣は家族の生活リズムに大きく影響されるので、家族ぐるみでの取り組みが大切な時期です。

実は、生活リズムを整える最大の秘訣は、「朝」にあります。まずは「早起きから始める」ステップがおすすめです！

スムーズな早寝は、早起きと朝ごはんから

1. 朝は日光を浴び、朝ごはんを食べる

起きてすぐに光を浴びることで、夜に眠くなるタイマーが作動します。
よく噛んで朝ごはんを食べると、脳と体がしっかり覚醒します。



2. 日中は体を動かす

外遊び、家の中での遊び、お手伝いなどによる「良い疲労感」が夜の良質な睡眠につながります。
寝る前に激しく動く遊びは避け、絵本や読書などでゆったり過ごしましょう。

3. 夕方以降の過ごし方

昼寝は15時頃までとし、夕方眠くなってしまった時には、長くても30分以内の仮眠にしましょう。
入浴は就寝の1時間～1時間半前がおすすめです。
寝る前のデジタル機器（テレビ・スマホ・ゲーム）は脳を激しく興奮させ、睡眠の質が下がります。

4. 寝室の環境づくり

寝室は真っ暗にするか、ごく弱い暖色系の常夜灯にします。



今回は、こどもの早起き・早寝がもたらすメリットと、無理なく習慣化するための工夫についてご紹介しました。
まずは、できそうな小さな一歩から始めてみましょう！