



# 家族で目指そう早起き・早寝習慣！ ～子どもの睡眠と生活リズム～

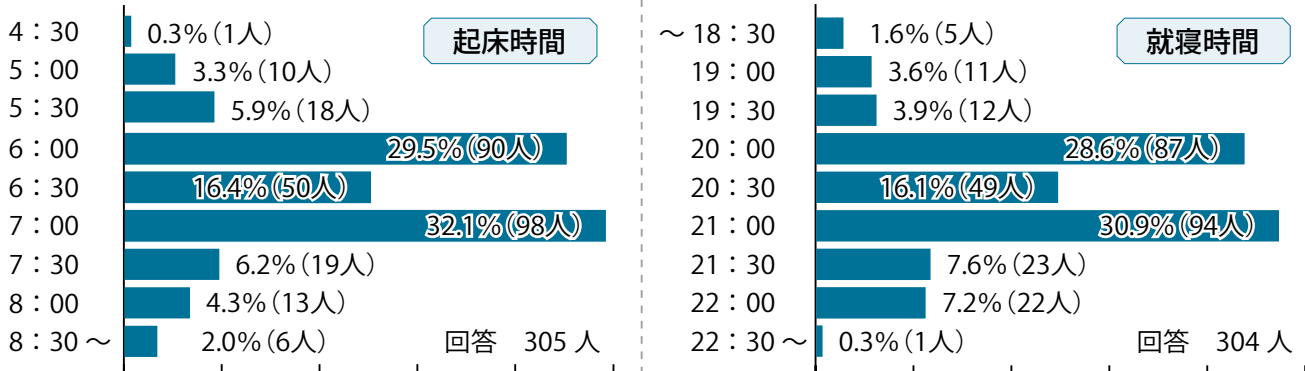
問 子ども幸福課 本3階  
☎0287(23)8634

大田原市の5歳児健診で発達や情緒面の課題を指摘される子どもの多くは、乳幼児期の就寝時間が午後10時以降の子どもの多いというデータがあります。

子どもの心と身体の健やかな育ちには、「バランスのとれた食事」「適切な運動（遊び）」「十分な睡眠」が不可欠です。なかでも「睡眠」は、身体と脳の疲れをとり、エネルギーを蓄え、記憶を定着させるためにとても大切です。規則正しい睡眠習慣と生活リズムで子どもの健やかな成長を促しましょう。



## 大田原市10か月児の睡眠習慣アンケート結果



上のグラフは令和5年4月～令和6年1月の間に10か月児相談を実施した対象者314人に行ったアンケートの集計結果です。起床時間は午前7時が最も多く、就寝時間は午後9時が最も多いという結果になりました。

乳幼児期においては、『朝6時に起床し、夜8時に就寝する』というサイクルが自律神経を整えると言われています。また、子どものころに身につけた生活リズムは成長しても崩れにくく、生涯にわたって生活習慣の基礎になると言われています。

乳児期はまだ生活リズムが確立されておらず、大人の影響を受けることから、**家族ぐるみで良好な生活リズムの定着に向けて取り組むことが重要になります。**

また、乳幼児の睡眠習慣は個人差が大きいので、無理に矯正するのではなく、個々の成長に合わせてながら、家族ぐるみで睡眠習慣を見直してはいかがでしょうか。



## 生活リズムを整えるために！朝昼夜に2つの習慣！

### 1 太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう！

太陽の光を浴びると、脳を活性化する「セロトニン」が分泌され、頭がすっきり目覚めて集中力が上がります。

### 朝

### 2 朝ごはんを食べましょう！

朝ごはらは、寝ている間に低下した体温を上昇させ、脳と身体の働きを活発にする大切なスイッチです。



### 1 元気に身体を動かしましょう

日中、身体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く深く眠ることができます。運動習慣は子どもの心や脳の働きをよくします。



### 昼

### 2 昼寝は午後3時までに起きましょう

昼寝の時間が遅いと夜なかなか寝られず、翌朝起きられなくてリズムが狂うという悪循環になるので気をつけましょう。



### 1 寝る前のテレビやスマートフォン、ゲーム機の使用は控えましょう

液晶モニターから発せられるブルーライトは、睡眠を促すホルモン(メラトニン)が出にくくなり、寝つきが悪くなります。

寝る2時間前には使用をやめましょう。視力の発達にも影響を及ぼし、内斜視や近視などの眼の病気になる可能性もあるため注意が必要です。

### 夜

### 2 絵本の読み聞かせをしましょう

寝る前の行動を習慣化することで、リラックスして眠りにつくことができるようになります。読み聞かせは子どもの心を育て、親の脳を活性化します。入眠前の親子のコミュニケーションの時間にしましょう。



家族みんなで規則正しい生活リズムを目指しましょう！