

保護者の皆様へ

よい睡眠のために家庭でできること

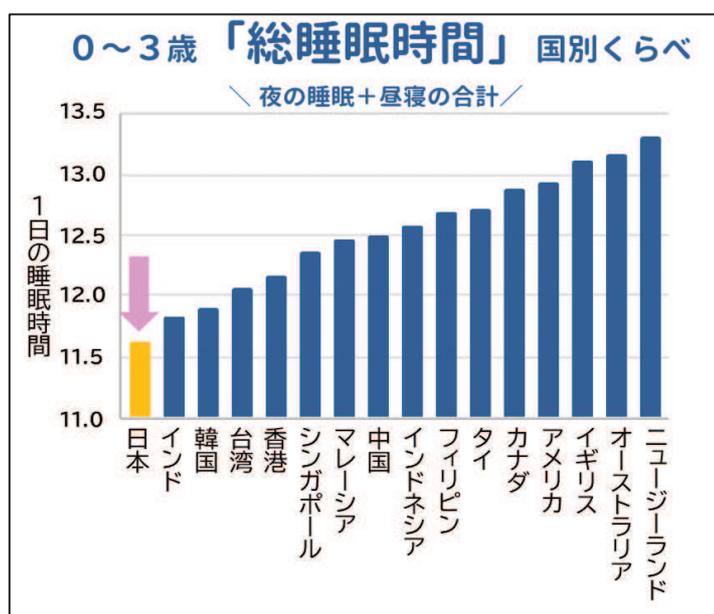
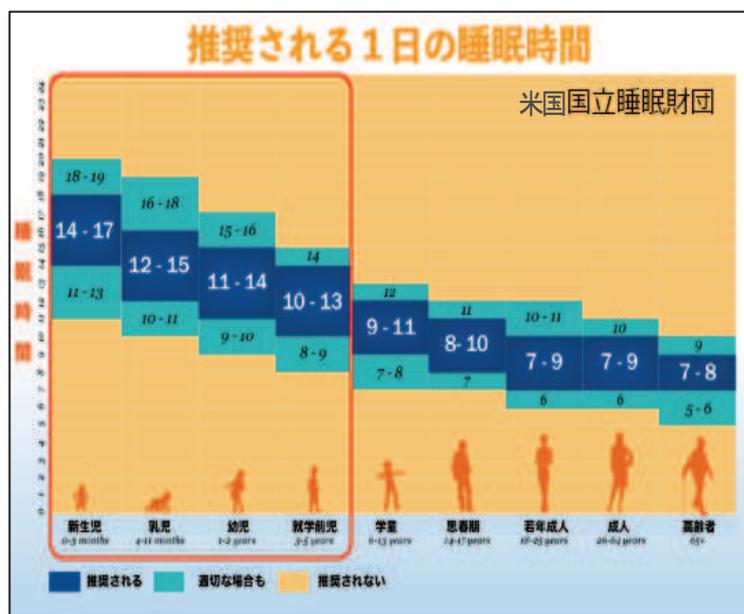
伊丹市教育委員会では、大阪大学連合小児発達学研究所とともに「睡眠を中心とした生活習慣の改善」に取り組んでいます。
乳幼児期のよい眠りがお子さんをすこやかに成長させ、心とからだの健康リスクから守ってくれます。お子さんの「ねんね習慣」を一度見つめ直してみませんか？



【1】日本の乳幼児における睡眠の課題

必要な睡眠時間には個人差がありますが、昼寝も合わせて、1-2 歳児では 11-14 時間、3-5 歳児では 10 時間-13 時間の睡眠時間が推奨されています(下左図:上下の薄緑色の口は許容範囲)。

アジアや米英など 16 か国のウェブ調査では、日本の乳幼児の総睡眠時間は最も短いと、報告されたこと(下右図)など、日本では睡眠の重要性が必ずしも周知されていないらしいがあります。



【2】睡眠習慣に問題があると、どんなことがおこりやすいでしょうか？

1. 昼間の困りごと

・朝、なかなかおきない ・朝食を食べない ・イライラや癩癪かんしゃくが強い ・風邪をひきやすい

2. 将来に困りごとが出てくるリスクが高まる

・身長が伸びない、肥満になりやすい ・落ち着きがなく、衝動的な行動が目立つ
・気分が不安定、不登校に陥りやすい ・学業成績に影響



乳幼児期に良い睡眠習慣を育てるのが理想