

小児の睡眠についてお話しします。

●はじめに

近年わが国では生活様式の夜型化に伴い、子ども就寝時刻の遅れと睡眠時間の短縮が問題となっておりま
す。睡眠は身体機能、脳機能の回復に
加えて、成長期の子どもでは心身の
発育に重要です。幼少時期より適切
な睡眠習慣をつけておくことは、親の
大切な役目です。

●睡眠不足になると

睡眠不足になると、子どもでも感
情が不安定になり、学校の成績も下
がってきます。不登校児の約70%が睡
眠障害を合併しています。現在の身
体的健康や精神的な安定だけではな
く、将来の成長、発達あるいは糖尿
病、高血圧、肥満など生活習慣病の
リスクにまでかわってきます。

●適切な睡眠時間は

推奨される就寝時刻と睡眠時間を
表に示します。日中に寝不足を感じ
ない程度の睡眠時間と睡眠の質が必
要です。

推奨される就寝時刻と睡眠時間

	就寝時刻	睡眠時間(時間)
小学校低学年	21:30	9~10
小学校高学年	22:00	8.5~9.5
中学生	23:00	7~8.5
高校生	23:30~24:00	6.5~8



●睡眠において気をつけること

- ① 毎日ほぼ同時刻に覚醒、就寝
(共働きや父親の帰りが遅い家庭
では、家族全員の就寝時刻が遅く
なる傾向があります。毎日ほぼ同
じ時刻に早く寝て、朝は学校や幼
稚園に合わせて同じ時刻に起きる
ように)
- ② 朝日をあびる
- ③ 朝食をしっかりと食べる

●おわりに

休日に平日より3時間以上長く
眠ってしまう場合、平日の睡眠時間
をもう少し延ばす工夫が必要です。
また、休日の長すぎる寝だめは、日内
リズムを乱す可能性があります。私
たちの健康と子どもたちの将来のた
めに、家族の睡眠を見直してみま
しょう。

- ④ 昼寝は午後1〜3時までの間に、
15〜20分程度(1時間以内)
- ⑤ 午後からの適度な運動
- ⑥ 夕食後就寝までを3時間あける
- ⑦ 就寝前30分から1時間は
静かで落ち着いた時間を過ごす
(ブルーライトの光やモニター映
像は脳を興奮させます。眠る前
には脳を安静にして眠りに導くた
めに、テレビ、ゲーム、携帯電話、パ
ソコンなどを極力控えるように)
- ⑧ 適当な温度(夏は25〜27℃、
冬は14〜20℃)と湿度(50〜70%)
- ⑨ 寝室を静かで暗くする



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、
平成23年4月に病児保育室を
開設。未熟児新生児医療の経
験を生かして、心をこめて診療、
子育て支援を行っていきます。



こころ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic
4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間

月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8-301
西風新都ゆめビル
tel.082-849-5519

ACCESS 広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

