



令和6年

# 9月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課  
保育園看護師

今月のテーマ

## 睡眠の大切さ

まだまだ寝苦しい日が続きます。9月3日は『秋の睡眠の日』また、この日を含む前後一週間は健康睡眠週間とされています。今回は、睡眠の大切さについてお知らせします。

### 睡眠の役割

睡眠には、脳と体を休養させる、成長させるといった働きがあります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの健康に大切です。睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や抑うつリスクが高くなるといわれています。乳幼児期の睡眠は、保護者の睡眠習慣に影響を受けやすいため、夜型に傾きやすいです。家族で睡眠時間の確保に取り組んでみませんか。



～よりよい睡眠をとるために～

◇朝起きる時間を決め、陽の光を浴びましょう

・カーテンを開け部屋を明るくしましょう、朝日を浴びると体が目覚めます

◇朝食をたべましょう

・活動に必要なエネルギーを補い、寝ている間に下がった体温をあげます

◇運動の習慣をつけましょう

・からだを動かすことでほどよい疲れが得られ、よく眠れます

・寝る前は静かに過ごす、眠りにつきやすくなります

◇眠りやすい環境をつくりましょう

・部屋のあかりを落とし、温度と湿度を調整し室内環境を整えます

・入浴は体温があがり寝つきが悪くなるので、就寝1～2時間前にはすませます

・視覚からの刺激を減らすため、就寝前にはテレビやスマホなどの使用を控えます



規則正しい生活を送ることが睡眠の質の向上につながります

### こどもの睡眠時間の目安



年齢	1～2歳	3～5歳	小学生
推奨時間	11～14時間	10～13時間	9～12時間

※乳幼児期は、年齢により睡眠時間と起きている時間の間隔が変化します  
午前寝や昼寝なども含んで一日単位の睡眠時間で見直してみましょう