

健康メモ

大人と子どもで違う「睡眠」の役割

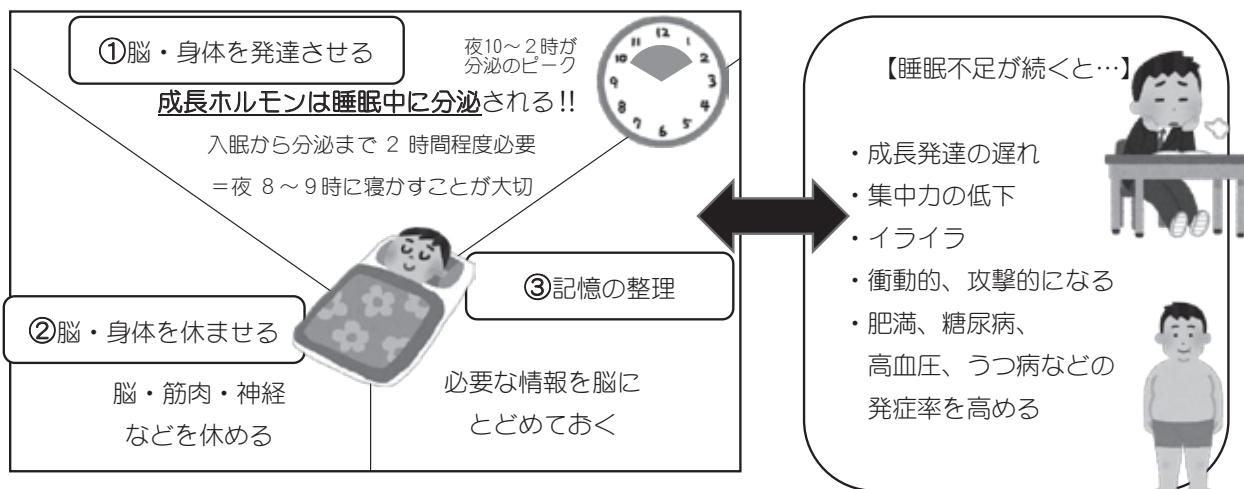
睡眠は身体だけでなく脳を休めるはたらきがあり、思春期までの子どもにとっては、「未熟な脳と身体の発達を促す」という重要な役割があります。しかし、日本の子ども達の睡眠時間は推奨されている時間（表1）より平均で1～2時間程少ないことがわかっています。

表1【子どもの年齢別推奨睡眠時間】

年齢	推奨睡眠時間
0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

（国立睡眠財団2015年）

【子どもの睡眠には3つの役割がある！】



【睡眠の質を高めよう！】

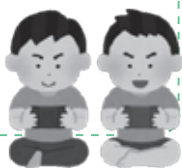
睡眠時間を十分確保することと同じくらい、睡眠の質を高めることが重要です。以下を参考に子どもの睡眠をもう一度見直してみましょう。

～睡眠の質を高める3か条～

その一

就寝前のテレビ・スマホ・タブレット・ゲームを控える

- ・夜に「光」を浴びることで、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌が抑制され、眠くならない



その二

入浴して体を温める

- ・いったん体温が上がった後下がることで眠りにつきやすい
- ・就寝時間の2時間前が目安



その三

毎朝一定の時間に起き、朝日を浴び、朝ごはんを食べる

- ・メラトニンの分泌を促し、夜間の睡眠の質を高める



【保健師 白川部 真依子】