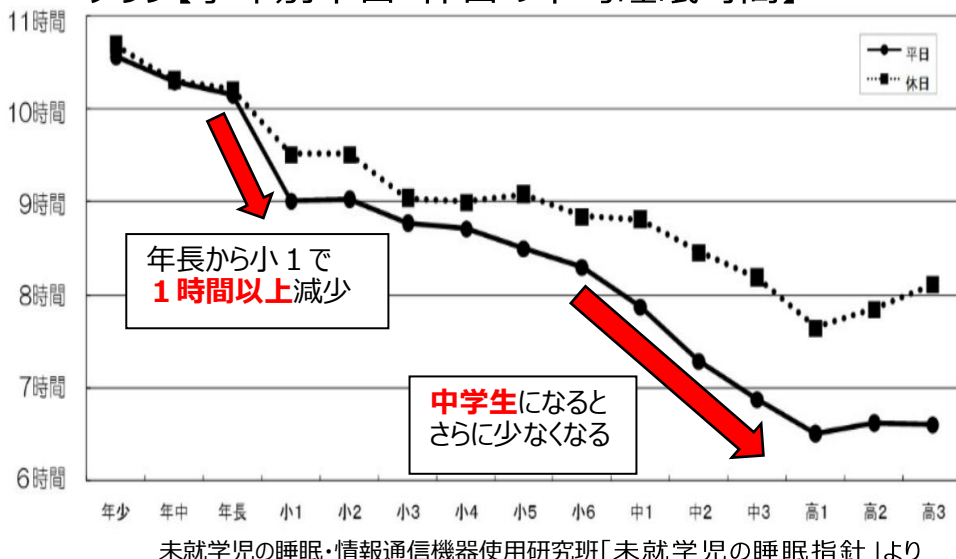


## 新年度による環境や生活リズムの変化に注意！ 健康的に過ごすためにも睡眠時間の見直しをしましょう



お子さんはしっかりと睡眠をとることができていますか？新年度が始まり、環境や生活リズムが変化したことで、お子さんの睡眠時間に問題がないか気になる方も多いのではないのでしょうか。下のグラフを見ると、学年が上がるにつれて睡眠時間は少なくなる傾向があります。十分な睡眠がとれず、寝不足の状態が続いてしまうと、集中力がなくなったり、意欲や物事への興味関心が薄れたり、イライラして情緒不安定になったりと、脳や体の成長に影響が出るおそれがあります。年齢に適した睡眠時間を確保するためにも、お子さんと一緒に睡眠について考え、家庭での過ごし方を見直してみましょう。

グラフ【学年別平日・休日の平均睡眠時間】



### 望ましい睡眠時間

保育園・幼稚園児

10～13時間

・睡眠が足りない場合は、お昼寝をして適切な睡眠時間を確保していきましょう。

小学生…9～11時間

・起床時間が6～7時の場合、望ましい就寝時間は9～10時となります。

中学生…8～10時間

【参考】NPO 法人「アメリカ国立睡眠財団」



### 〈眠りをよくするためのポイント〉

#### ① 日中に太陽の光を浴びる

太陽光を浴びることで、脳にある体内時計がリセットされて活動状態になります。また、眠りに入るためのホルモン「**メラトニン**」が分泌され、体が眠るための準備に入ります。

#### ② 休日も生活リズムを変えない

休日に夜更かしをすると、生活リズムが崩れます。また、休日に「寝だめ」をしてしまうと、睡眠のリズムが乱れ、「時差ぼけ」と同じような状態になり、休み明けに気持ちよく活動できなくなってしまいます。

#### ③ 寝る直前にゲームやスマホなどを使用しない

スマホなどから出ているブルーライトは「**メラトニン**」の分泌を妨げるといわれています。寝る直前に使用すると、眠りにつきにくくなり、睡眠の質を落としてしまいます。『坂東市小中学生携帯・スマホの約束』では、**夜9時以降は使用しない**としています。

