

## 理想の睡眠

大人も子供も睡眠時間が足りないと集中力が欠け、イライラしたり自律神経のバランスを崩し健康にも色々影響が出ると言われています。

特に成長期である子供にとって睡眠はとても大事です。しかし学校・部活・塾・自習学習で寝る時間が少ない。日本の子供は世界的にも睡眠時間が少ないと言われてるそうです。

子どもの理想の平均睡眠時間	
0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	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
18歳以上	7～9時間

出典:アメリカ「国立睡眠財団」(National Sleep Foundation)

子供達は受験生となると更に睡眠時間を削っています。

では、どうすれば睡眠が取れるのでしょうか。



厚生労働省から発表されてる「健康づくりのための睡眠指針2014」の中で「睡眠12箇条」をご紹介します。



## 健康づくりのための睡眠指針2014

### ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程

度の睡眠を。

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

9. 熟年世代は朝晩のメリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。

10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

11. いつもと違う睡眠には、要注意。

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠時間と生活習慣病やうつ病との関係などからも言えることですが、必要な睡眠時間以上に長く睡眠をとったからといって、健康になるわけではありません。

年をとると、睡眠時間が少し短くなることは自然で

あることと、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であるということを知っておくとよいでしょう。

思春期になると、子どもたちは夜更かしをするようになります。

平日と比べて、休日は起床時刻が2～3時間程度遅くなることが世界的に示されています。これは平日の睡眠不足を解消する意味がありますが、一方で体内時計のリズムを乱すことから、休日後、登校日の朝の覚醒・起床を困難にさせることになります。

起床時刻を3時間遅らせた生活を2日続けると、高校生では体内時計が45分程度遅れることが分かっています。

こうした休日の睡眠スケジュールの遅れは、夏休みなどの長期休暇後に大きくなります。

また夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がずれ、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。

寢床に入ってから携帯電話、メールやゲームなどに熱中すると、目が覚めてしまい、さらに、就床後に、長時間、光の刺激が入ることで覚醒を助長することになるとともに、そもそも、夜更かしの原因になるので、注意が必要です。



子供達も私達も良い環境で良い眠りが出来るように見直してみましよう！