



練馬区立関町北小学校スクールカウンセラー 曾我部 和広

小学生の睡眠時間

小学生の場合、幼稚園や保育園から入学したばかりの1年生から中学校入学が目前の6年生まで、年齢の幅が6年間あります。低学年と高学年においては、体格が大きく変化します。学年が上がるごとに勉強量が多くなり、塾通い、習い事が増える子供もいます。その結果、寝不足の傾向が目立つようになります。そして睡眠不足による、眠気、起床困難が生じたり、体の発育、情緒面への影響が出たりします。朝起きたときに機嫌が悪いお子さんは、睡眠が足りていない可能性があります。場合によっては、睡眠障害の診断がつくこともあります。

○睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク

睡眠には、心身の休養と身体を成長させる役割があります。特に、小学校高学年で脳の基礎が完成されるという研究もあります。したがって、寝不足をしていると脳が十分成長できない可能性があります。また、睡眠不足は免疫力の低下にもつながることも知られています。適切な睡眠時間を確保することは、子供の心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、幸福感や生活の質（QOL）が低下することも報告されています。

○子供の睡眠時間の目安

・米国睡眠医学会は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、**小学生は9～12時間**、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保を推奨しています。これは主要な睡眠研究者が各成長期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています。

【こどもための Good Sleep ガイド】(厚生労働省「健康づくりのためのガイド2023」より)

良い睡眠のためにできることから始めよう。

- ・朝 起床から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる。朝食はしっかり摂る。
- ・昼 テレビの視聴、ゲーム、スマホの使用時間を減らし、体を動かす。
- ・夜 夜ふかしに注意する 寝床ではデジタル機器の使用を避ける。

睡眠時間と睡眠のリズムを整えることは、健康な生活を送る上では非常に重要なことです。勉強することも大切ですが、睡眠時間を削ってまでするのは本末転倒です。小学生に必要とされる睡眠時間を確保するためには、夜の9時、遅くとも10時までには寝るようにしましょう。どうしても行うべきことがある時には、夜多くまで起きてするのではなく、朝早く起きてすることが脳や体のためにも有効です。

具体的に詳しくお知りになりたい方は、スクールカウンセラーにご相談ください。

教育相談の申し込み方法

直接またはお電話で、副校長・担任・養護教諭・スクールカウンセラーにお申込みください。 関町北小学校 電話：03-3920-1027

相談枠：①9:35 ②10:40 ③11:30 ④13:40 ⑤14:30 ⑥15:30 ⑦16:30

1回45分が基本です。枠外は、ご相談ください。勤務時間：9:30～18:00

10月・11月の出勤予定日

10月25日(金), 28日(月)

11月11日(月), 18日(月), 25日(月)