暮らしとケア

眠る時間も、育つ時間。

睡眠と生活リズム



練習時間は予定に入れるのに、睡眠は「残った時間」になりがちです。身体を動かす日こそ、朝から逆算して眠る時間を確保することを考えてみましょう。

知ると、見方が変わる

01 必要な睡眠は、年齢で変わる

米国睡眠医学会は、3〜5歳は昼寝を含め10〜13時間、6〜12歳は9〜12時間、13〜18歳は8〜10時間を、24時間あたりの目安としています。これは健康を支える推奨範囲で、一人ひとりに同じ睡眠時間を課すものではありません。［1］

02 眠りは、集中や学習にも関わる

十分な睡眠は注意、学習、記憶、感情の調整などと関わります。睡眠不足を気合いで埋めようとするより、日中の眠気や朝の起きづらさも含めて、生活全体を見直したいところです。［1］

知識を、暮らしの中へ

就寝時刻だけでなく、寝る準備も

「早く寝なさい」で終わらず、帰宅・夕食・入浴・画面を見る時間を並べてみます。下の例は朝7時に起きる小学生が10時間の睡眠を確保する場合。布団に入る時刻と、実際に眠る時刻は少し違うことにも注意しましょう。

朝7時に起きる日の例

21:00	眠り始める目安
10時間	睡眠の時間
7:00	起きる時刻

小学生の一例です。必要量と眠りにつくまでの時間には個人差があります。

今日からのヒント

1. 翌朝の起床時刻から、確保したい睡眠時間を逆算する。
2. 寝る前に慌てないよう、翌日の持ち物を少し早めに準備する。
3. 強い日中の眠気やいびきが続くときは、小児科へ相談する。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］米国睡眠医学会｜Pediatric sleep recommendations（2016）

健康な子どもの推奨睡眠時間についての専門家合意

この本で伝えたい範囲

推奨時間は専門家の合意に基づきます。睡眠時間だけで、成長や運動成績を保証するものではありません。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。