

# みなさんの ご家庭では、 子どもたちの睡眠時間は、足りていますか？○？×？

## 子どもたちの眠りが危ない！！！！

### ある日の会話

「昨日何時に寝たの？」

「うーん 1時かなあ」

「えー！！」

### 子ども・大人・高齢者それぞれで 推奨される睡眠時間

年齢区分	推奨睡眠時間
新生児(生後~3カ月)	14~17時間
乳児(4~11カ月)	12~15時間
年少児(1~2歳)	11~14時間
年長児(3~5歳)	10~13時間
就学児童(6~13歳)	9~11時間
思春期(14~17歳)	8~10時間
青年期(18~25歳)	7~9時間
壮年・中年期(26~64歳)	7~9時間
高齢者(65歳以上)	7~8時間

小学生は、  
夕方6時半~9時半に  
寝るのが理想

もし、朝6時半に  
起きるなら

夜がすっかり明るくなってしまっ  
て数十年、100年位前には、暗くなっ  
たら寝ることが当たり前だったのに、  
近年寝る時間がだいに遅くなり、  
問題になっています。



新型コロナの影響で、最近の睡眠の問題は深まる  
一方。これは一大事です。

電気が明るいから起きているのですが、中には、暗  
い中遅くまでゲームをしているケースも。

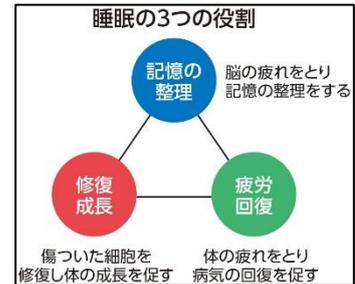
体への影響は大きく、ネ○ノダなどの睡眠を助ける  
飲み物なども次々発売されていますが、現代人を取り  
巻く睡眠の状況は、深刻です。

加美小学校でも最近子どもたちが寝る時間が遅く、  
学校生活にも影響がでるようになりました。

ぜひ、幼いうちから睡眠の大切さを知り、自分の体を  
自分で守る子に育ててまいりましょう。

データ: Sleep Health. 2015 Mar;1(1):40-43.をもとに作成

## 睡眠時間が短いと起こること



けんかが多くなる



授業がわからない



うつになりやすくなる



集中力がなくなる



とにかく、イライラしたり  
怒りっぽくなる



病気になりやすくなる



肌荒れしたり  
太りやすくなる



無気力  
やる気が  
でない