



こどもにとって大切な ねむりのこと

すいみんは、心と身体にとっても大切な休息です。そして、こどもの心と身体の成長と発達に欠かせません。幼児期の**すいみん**不足や夜ふかしが発達に影響することが分かっています。お子さんのねむりのサポートに、ぜひこのリーフレットをお役立てください。

＼ 5歳児の健やかなねむりに大切な4つのこと ＼

1

**すいみんの
時間と質が大事**

2

**暗く静かで
こちよい温度**

3

**こどものいびきを
見逃さないで！**

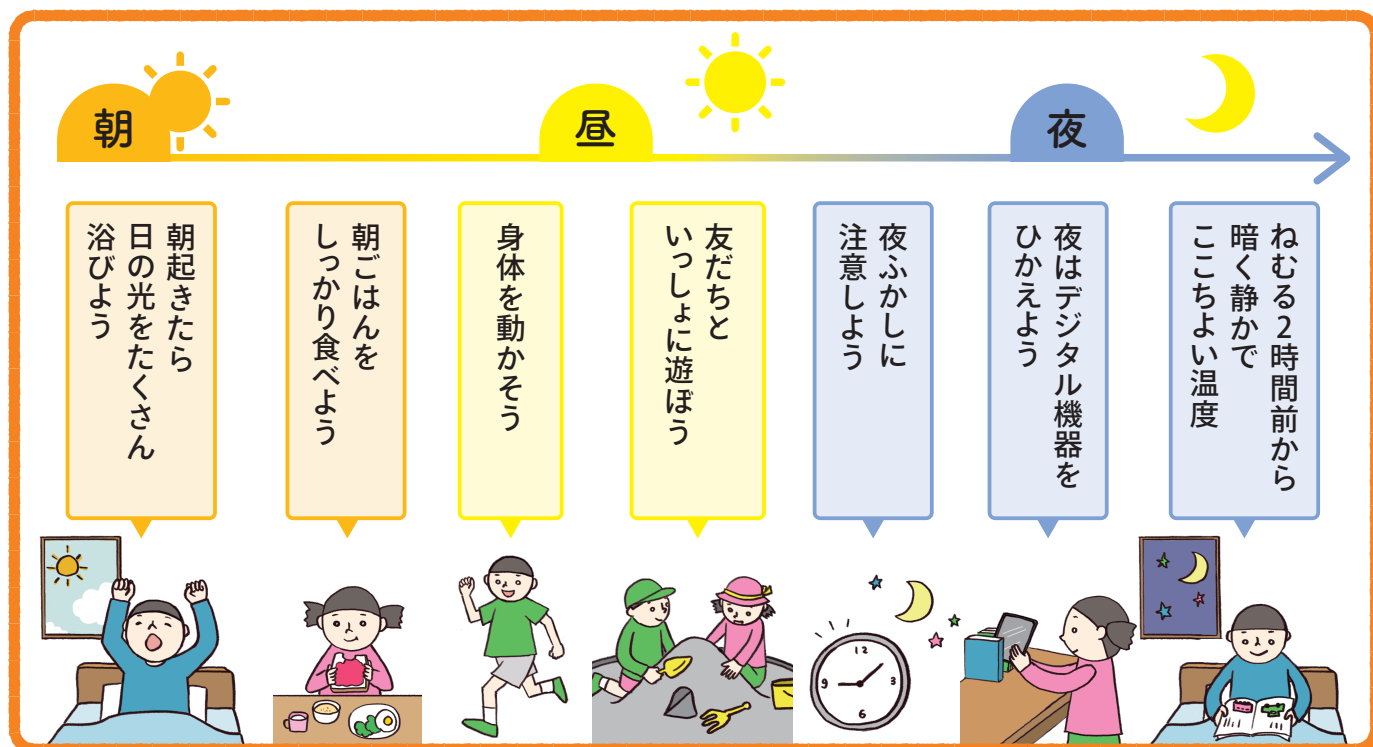
4

**すいみん不足が
心と身体の発達に
影響します**

さらに詳しく知りたい方は、5歳児健診ポータルサイトへ！
こどもの健康に役立つ情報を公開しています。



QRコードまたは
URLからアクセス！
gosaiji-kenshin.com



1

すいみんの 時間と質が大事

こどものすいみん時間の目安



1～3才
11～14時間



3～5才
10～13時間

- 5歳児は必ずお昼ねをする必要はありません。ただし、1時間程度のお昼ねであれば問題ありません。
- 良いすいみんの目安は朝元気にスッキリ起きられることです。
- 21時を目安にベッド／布団に入りましょう。

2

暗く静かで こちよい温度

1 光 明るすぎないようにしましょう。

2 音 静かな空間を心がけましょう。

3 温度 こちよい室温をたもちましょう。

ねむる時間に部屋が明るいと、メラトニンという「ねむるホルモン」の分泌が少なくなります。テレビやゲーム機、スマホ等の利用は、ねむる前2時間はひかえましょう。



3

こどものいびきを 見逃さないで！

健康な5歳児は「毎日のいびき」はかかないものです。

すいみんじむこきゅう
いびきは「睡眠時無呼吸」のサインかもしれませんので、毎日いびきをかいいたり、呼吸が止まる場合は医師に相談しましょう。



4

すいみん不足が 心と身体の発達に影響します

夜ふかしやすいみん不足は、こどものイライラや不安などにつながることが分かっています。さらに、「三角形をうまく描けない」などの発達への影響が知られています。早めに見直して、健康なすいみん習慣を身につけましょう！



スクリーンタイム

こどものスクリーンタイム(テレビやスマホなどの時間)は1日2時間までにしましょう。

絵本の読み聞かせ

読み聞かせには、こどもを自然なねむりに導く、親子の愛着を深める、などの効果があります。ぜひ習慣にしてみてください。



保護者の方の生活も大切

保護者の方の生活リズムは、こどもの生活リズムにも関係しています。大人の生活リズムを見直す、大人とこどもの生活時間を分ける(例:こどもは先に早く寝かせる)など、生活に工夫をしてみてください。

どうしてもすいみんが 上手くいかないときは…

ねむるための工夫をしても、寝付けられない、ベッドに入ろうとしない、すいみんが浅い、といった場合は、お子さんのねむりについて、医師に相談してみましょう。

成長と発達

すいみんの問題は、成長と発達がゆるやかなお子さんに比較的多くみられます。早めに専門機関や医師に相談しましょう。

