



# 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！**

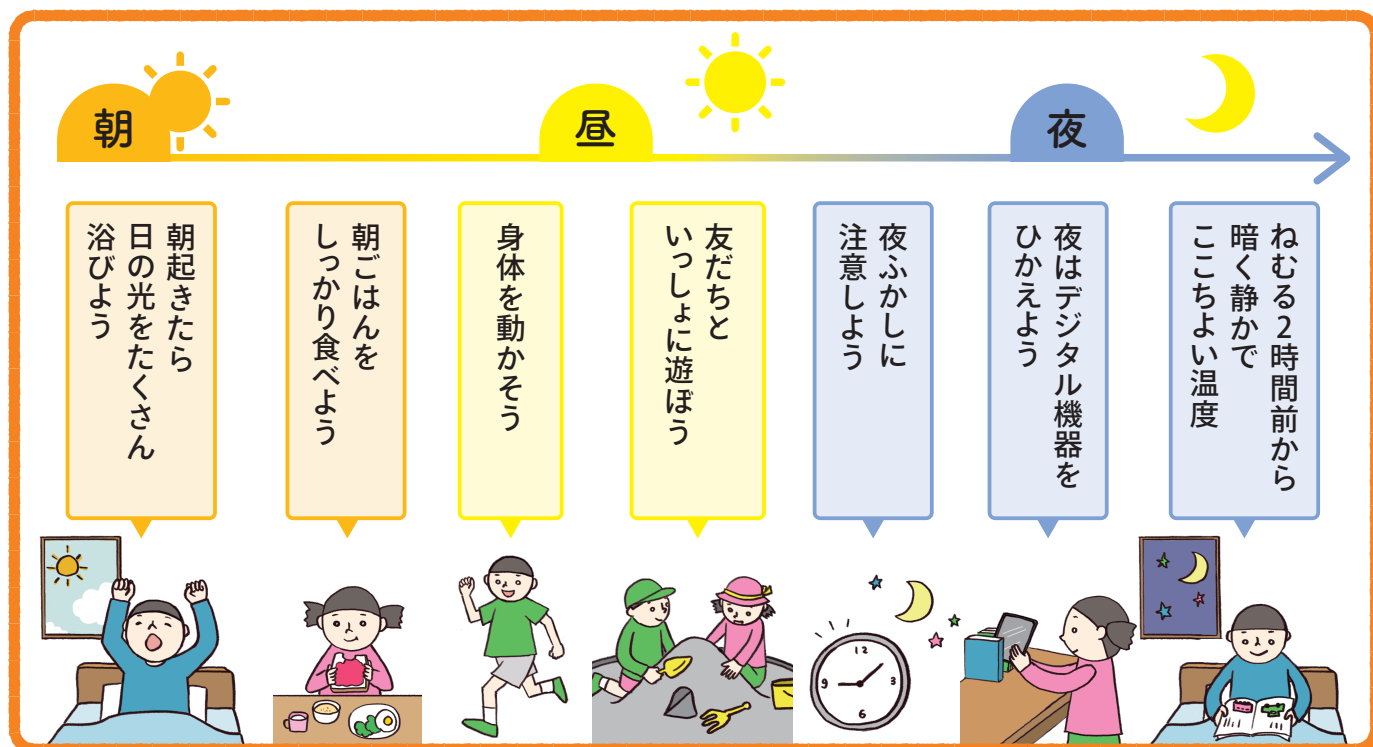
4

**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](https://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



- 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。

