

眠りの大切さ

日本の小・中・高校生の睡眠不足は世界的にも有名です。朝に起こされてもボーっとしたまま朝食も摂らずに登校し、眠気をこらえて授業を受けている子ども多いのではないのでしょうか。週末に寝貯めして、月曜日に体がだるくなる人は睡眠不足です。睡眠不足が解消すると身体がラクになりますよ。まずは自身の眠りについてチェックしてみましょう！

眠りの影響はこんなところにも

成人で睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上8時間未満の人に比べて、高血圧・心筋梗塞といった血管疾患のリスクが**5倍**近くに。



3歳の時に就寝時間が早い子は、遅かった子と比べて小学1年生時点の学力が高く、勤勉さや思いやりを表す非認知能力が高いという研究結果も。



睡眠が不足することで、肥満のリスクが高まる、うつ病の発生が高まる、幸福感や生活の質(QOL)が低下することが報告されている。

適切な睡眠時間

1～2歳児	11～14時間
3～5歳児	10～13時間
小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上

1～2歳児で、朝7時に起きる場合、睡眠時間12時間を確保するためには、昼寝を2時間するとしても、**夜9時**には就寝したいですね。



眠くなるオススメ方法！

寝る直前の食事や入浴は控える



寝室は暗く、静かで、朝まで適温にする



寝室だけでなく、リビングの明かりも暗めにする



寝る前はゲームやスマホなどのスクリーンタイムを減らす

とにかく1週間でもいいので**毎日いつもより30分or1時間長く眠ってみましょう**。睡眠が改善すると「昼間の世界が変わる」と言う人も。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
TEL：079-490-2064（専用電話）
FAX：079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田