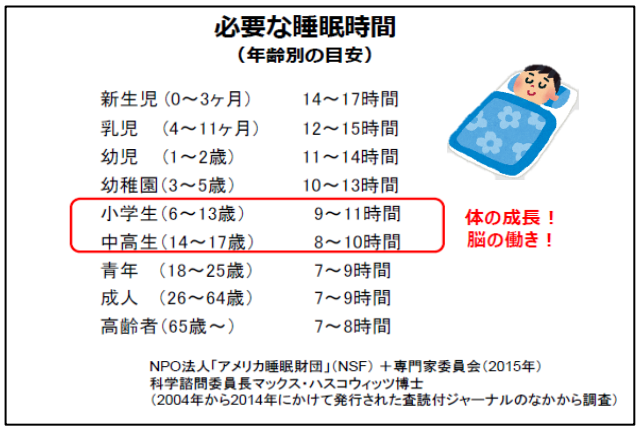
For better sleep ～よりよい眠りのために～ ver.2

越前市保健研究会南ブロック
令和５年３月発行

よりよい睡眠をとるために、大切な8つのポイントをまとめました。ご家庭でも参考になさってください。

（1）日中に眠くならない睡眠を

お子さんの睡眠時間は、確保できているでしょうか。年齢によって必要とされる睡眠時間は変化していきます。小学生の場合 9～11時間、中学生の場合は 8～10 時間が目安です。必要な睡眠時間には個人差もありますが、お子さんの様子を見て、日中に眠気で困っているようであれば、必要な睡眠がとれていないかもしれません。



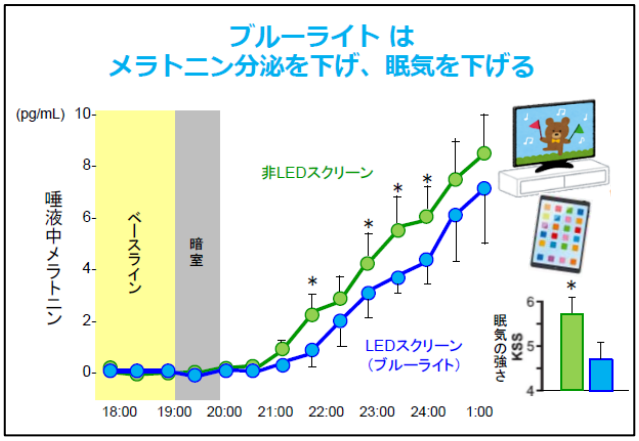
特に小中学生は、体や脳が成長する大切な時期ですので、しっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

（2）目覚めのカギは、日の光

光は、私たちに備わっている体内時計や睡眠ホルモンの分泌に影響を与えます。上手に活用すれば、すっきり目覚め、スムーズに眠る手助けをしてくれます。

朝、日の光を浴びると、体内時計がリセットされます。また、脳や交感神経が刺激されて目が覚め、日中活動的に過ごすことができます。

夜は、明るすぎない照明がおすすめです。眠りへ導くホルモンであるメラトニンの分泌が促され、入眠しやすくなります。逆に、テレビやスマホが発するブルーライト（エネルギーの強い光）を浴びると、メラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなってしまいます。



（3）寝る前は、心も体もリラックス♪

就寝前、お子さんはどのように過ごされているでしょうか。布団に入る前から眠りにつくための準備をしておくと、寝つきをよくし、質の良い睡眠をとることにつながります。

そのために、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。読書をしたり音楽を聴いたりして、ゆったりくつろぐのもよいでしょう。就寝の90分前にお風呂で体を温めると、体温の変化で眠りのスイッチが入るので、眠りにつきやすくなります。

●軽い読書

●音楽を聴く

●好きな香りをかぐ

●ぬるめのお風呂

●筋弛緩トレーニング

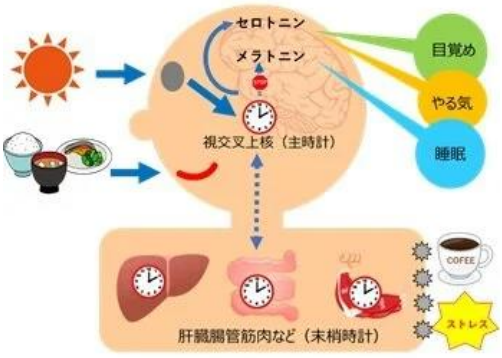
など

（4）同じ時刻に毎日起床

人間は、太陽の光を浴びてから 16 時間後に眠くなるというリズムをもっています。ですから、朝起きる時間が遅ければ、いくら早く寝ようと思っても眠たくなりません。「早寝」のためには「早起き」が大切なのです。

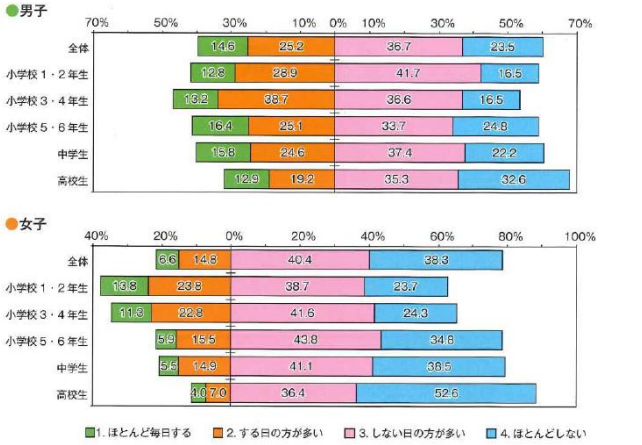
休みだからと朝起きるのが遅いと、夜寝るのも遅くなるので、月曜日の朝がつらくなってしまいます。理想は、学校がある日も休みの日も「同じ時刻に起きる」ことですが、難しい場合は、学校がある日との差が 2 時間を超えないことを目安にしてください。

（5）規則正しい3度の食事



毎日決まった時間に食事をすることは、体内時計を整えるために重要なことです。朝食を抜いたり夜遅くに食事とったりすると、体内時計が乱れ、睡眠リズムにも影響します。とくに、朝食は心と体の目覚めを促す「覚醒スイッチ」です。ポイントは、よく噛んで食べること。よく噛むことで脳に刺激が伝わって、睡眠と覚醒のメリハリをつけることができます。

また、夕食の時間が遅くなると、次の日の朝食がとりにくくなってしまいます。習い事などで遅くなることもあるかもしれませんが、20 時までには夕食を終えられるとよいですね。



寝不足を感じている者で部活動やスポーツクラブ以外の運動をしている割合
「学校と家庭で育む子どもの生活習慣　改訂版」日本学校保健会　2017

（6）規則的な運動習慣

運動した日は、ぐっすり眠れたという経験はありませんか。ある調査では、睡眠不足と運動習慣には関りがあることがわかっています。睡眠不足を感じていないお子さんは、感じているお子さんに比べて、運動時間が長い傾向があります。適度な運動は、よい睡眠に欠かせません。散歩やジョギングなど無理のない範囲で、お子さんと体を動かしてみてはいかがでしょうか。

（7）昼寝をするなら、15 時まで

昼寝は、午後の眠気を解消し、活力を与えてくれます。その場合、15 時までに 20～30 分の昼寝が効果的です。30 分以上寝てしまうと深い睡眠に入ってしまい、目覚めが悪く、起きた後もぼうっとしてしまいます。また、昼寝の時間が遅くなると、夜の睡眠に影響してしまいます。

（8）眠れないときは、眠たくなってから床に就く

眠れないときに、寝よう寝ようと考えて、逆に目が覚めてしまったという経験はありませんか？布団に入っても眠れないという経験を繰り返すと、「布団＝眠れない場所」とインプットされ、寝つきが悪くなってしまいます。

お子さんがなかなか寝付けない時には、一度布団から出て、本を読むなどして過ごし、眠気を感じたら布団に戻るよう促しましょう。「布団に入ったら寝る」という習慣づけがスムーズな入眠につながります。