NEWS

こどもの睡眠

子育てアドバイス

こどもの睡眠

こどもの心と体の成長に欠かせない睡眠。睡眠には**心身の休養**と**心身を成長させる**という役割があります。睡眠時間が不足すると、肥満リスクが高まるほか、抑うつ傾向の強まり、学業成績の低下、幸福感や生活の質（QOL）の低下などにつながると報告されています。こどもの心身の健康を保つために重要な「適切な睡眠時間の確保」について、ポイントをみていきましょう。

こどもの睡眠時間の目安

1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）

こどもの毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

1．適度な長さで休養感のある睡眠と年齢にあった十分な睡眠時間の確保

夜ふかしに注意！

夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。日中の遊びや運動に集中できない、居眠り、すぐイライラするなどの症状も睡眠不足が原因かも・・・。

・こどもの睡眠習慣は、親の睡眠習慣に影響されやすい　➡家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指す。
・睡眠時間の目安から逆算して、夜寝る時間を決める。

2．光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを

寝る前や寝床の中でのテレビ・ゲーム・スマホ使用を控える

寝る前や寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかしや朝寝坊、睡眠不足を助長

・夜の居室は暗めにし、寝室は暗くして眠る。
・眠る前は、絵本の読み聞かせや子守歌などがおすすめ。

3．適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しよう

・起床時間を決め、カーテンを開けて部屋を明るくする。
・日中はしっかり運動し、ストレスを発散する。
・朝食は欠かさず、3度の食事を規則正しくとる。

4．嗜好品とのつきあい方に気をつけ、カフェインのとりすぎに要注意

朝食はしっかりとり、カフェイン摂取は控える

・カフェイン飲料（紅茶・緑茶など）の摂取量をできる限り減らす。

5．眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関や保健所、療育センターに相談を。

睡眠は最も重要な休養行動です。良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要で、長すぎても短すぎても健康を害する原因となります。朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は、良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかり身体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといったメリハリをつけることで、睡眠休養感が高まります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を、日常生活に取り入れましょう。

広　告

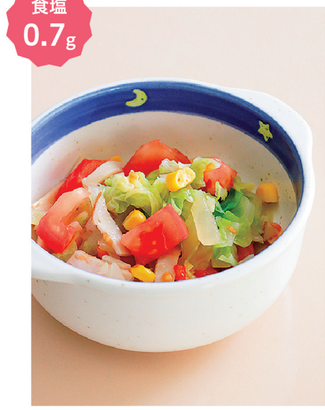
管理栄養士のおすすめレシピ

マリネサラダ

ここがポイント！

キャベツや玉ねぎは茹でることで甘みが出て、かさも減り食べやすくなります。
レモン汁の替わりに、同量の酢で代用してもOKです。

食塩 0.7g



■材料（4人分）

・キャベツ ……1/4個
・玉ねぎ ……1/2個
・トマト ……　1個
・ハム ……　4枚
・ホールコーン缶 …大さじ2
・しょうゆ ……小さじ2
・砂糖 ……小さじ1
・オリーブオイル …小さじ1
・レモン汁 ……小さじ1/2

■作り方

❶野菜は水でよく洗い、キャベツ、玉ねぎ、ハムは3センチ長さの細切り、トマトは1.5㎝角のさいの目切りにする。調味料は混ぜあわせておく。
❷鍋にお湯を沸かし、キャベツと玉ねぎを茹でる。しんなりしたらザルにあげ、水にさらして水気を絞り、ボウルに入れる。
❸ボウルにトマト、ハム、コーンを加え、調味料を入れてよく和える。

【1人分の栄養価】　エネルギー 77kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 3.2g/カルシウム 30mg/鉄 0.5g/塩分 0.7g

身近に迫っている慢性腎臓病

2024年の推計では、日本の腎機能の低下している人（慢性腎臓病）は2000万人（成人の5人に1人）と多く、人ごとではありません。慢性腎臓病の主な原因は高血圧や糖尿病ですが、普段から飲んでいる薬（代表的なものは痛み止めなど）が関係する事もあります。

（医）かしの木内科クリニック　石井（いしい）　一（はじめ）

広　告