



【子どもの睡眠について】

睡眠は人間にとってとても大切です。睡眠時間が短いと、免疫が低下したり、子供では成長が妨げられたり、多動で落ち着きがなくなったり、ホルモンバランスが崩れたり、自律神経バランスが乱れたりします。

世界では、特に日本人と韓国人は睡眠時間が少ないと言われています。大人の睡眠時間が短いことは、当然子供の睡眠時間にも影響が出ます。子供はいったい何時間眠ればよいのでしょうか？右の図に示すように、低年齢であるほど睡眠時間が必要です。特に問題なのは、スマートフォンやタブレットの普及によってスクリーンタイムが増え、それと共に睡眠時間が削られることです。



■厚労省生活習慣病予防のための健康情報サイトより睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響WEBサイトからご覧になれます

子どもの推奨睡眠時間



小学生は9時間以上寝るのが良いのね



必要な睡眠時間には個人差があります 米連邦保健部「子どもに必要な睡眠時間」より引用  
\*Hirshkowitz M, et al. Sleep Health. 2015; 1(1):40-43

～子どもの生活習慣について～

日々忙しい中で、子どものしつけや教育を行っていくことはとても大変なことです。

以下はふくしま子ども・女性医療支援センター教授の横山浩之先生がまとめてくれた、「小学校入学までに出来てほしいこと」を一部ご紹介します。まずは、保護者が手本になりましょう。

1. 早寝・早起き・朝ごはん

- ・早寝： 小学校低学年なら9時前には寝ましょう
- ・早起き： 起こさなくても6時には起きてくる
- ・朝ごはん： 「おなかすいた」と起きてくる

※休みの日こそ大切：休日に時間がずれると、平日学校で勉強に身がはいりません

2. しつけの3原則

- 言われなくてもできるまで、繰り返し教え続けましょう
- ① へんじ
- ② あいさつ（ありがとう、ごめんなさいも含む）
- ③ くつをそろえてぬぐ（整理整頓の第一歩）

3. お手伝い

- ① 自分から進んでお手伝いが出来る
- ② 自分のことは自分でやる習慣がついている
- ③ 家族の中で、自分の役割分担がわかる

※お手伝いは1歳半からやり始める「言ってもやらないのは危険信号」

4. メディアとの付き合い方

- ・2歳までのテレビ、ビデオ、デジタルデバイス視聴は害悪
- ・授乳中、食事中は禁止（食事を大切にしない家庭は崩壊まっしぐら）
- ・すべてのメディアへ接触する総時間は30分まで
- ・子供部屋には、デジタルデバイスを置かない
- ・自然に親しむ、土に触れる遊びを親子で楽しみましょう。

あんず通信バックパ-はクリニックホームページからご覧になれます。



☀ 夏休みのお知らせ ☀  
下記の期間は閉室となります。  
病児保育室あんず：8月17～25日  
しみず小児科・内科クリニック：  
8月18～25日休診  
★8月26日から通常どおりとなります

