

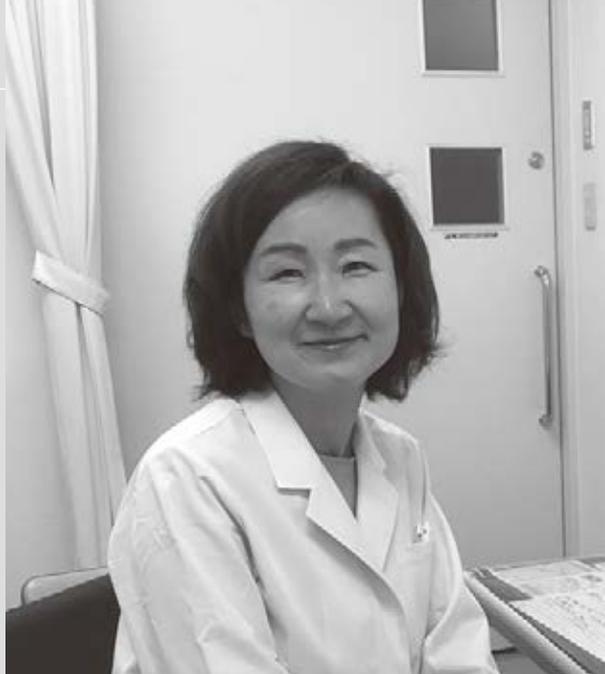


Dr's Message

いきいき健康術 第122回

町立病院診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

京丹波町病院小児科 ぜん ゆい 全有耳 医師



幼少期に安定した睡眠習慣を

大人にとっても子どもにとっても睡眠が重要であることには変わりはありませんが、自分では行動のコントロールがまだできない幼い子どもにとっては、大人が意識して生活リズムを整えてあげることが大切です。



日本の子どもは他の先進国の子ども達と比べ、平均睡眠時間が短いことがわかっています。幼少期に安定した睡眠習慣がない場合には、行動の問題や認知機能の問題のリスクが高まるという報告もあります。また、子どもの遅寝の習慣には家族の生活習慣が関連しているという結果もあり、家族全体で睡眠習慣を見直すことが大切です。

12歳までに必要な睡眠時間とは

それでは子どもに必要な睡眠時間はどれくらいでしょうか。1～3歳で12～14時間、4～5歳

『寝る子は育つ。今一度、睡眠習慣の見直しを』

で11～13時間、6～12歳で10～11時間くらいとされています。意外と長いと感じられた方も多いのではないのでしょうか。個人差はありますので、わが子がどれくらいの睡眠が必要かを親が把握していることが大切です。

早寝早起き習慣のために心がけたいことは以下のとおりです。

早寝早起きのために心がけたいこと

- ①就寝時間の1時間前までにはメディア機器との接触はさけ、部屋の明かりを少し暗くする。(過剰な刺激は脳の覚醒につながります)
- ②朝起きたら部屋のカーテンを開け、朝陽を浴びる。(体内時計の働きが良くなります)
- ③朝食をしっかり食べる。(しっかり覚醒して日中に活動することが、生活リズムの確立には重要です)

最後に、子どもにも「睡眠障害」といわれる病気があります。気になることがある場合には医師にご相談ください。

京丹波町病院 電話0771-86-0220

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。

ご理解とご協力をお願いします