

「親の学習」プログラム

3-2

子供と一緒に生活習慣をつくろう

「睡眠は子供の成長に大事！」ということ。そして「子供の成長にはバランスのとれた食習慣が大切」どちらもみなが知っていますね。

でも、実際には、「子供に生活習慣を身につける」ことは「思うようにいかない！」と悩んでいる保護者が多いのです。ここでは、家族全体の状況をみていきましょう。

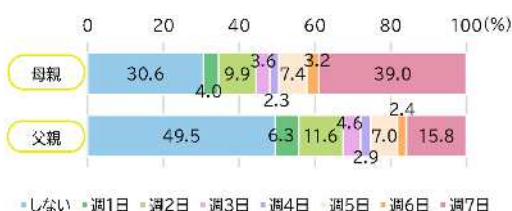
ワーク
1

つぎの資料①、②を見て、気づいたことをメモしてみましょう。

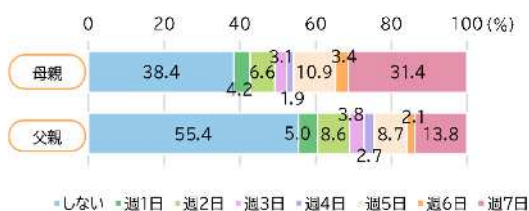
資料①

Q. あなた(母親)を含む同居しているご家族は、普段の生活で、お子様と同じタイミングで起床しますか。

◆ 図1-9-1 幼児の母親・父親

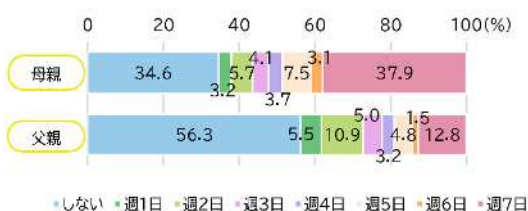


◆ 図1-9-2 小学生の母親・父親

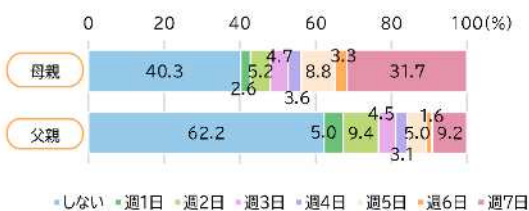


Q. あなた(母親)を含む同居しているご家族は、普段の生活で、お子様と同じタイミングで就寝しますか。

◆ 図1-9-3 幼児の母親・父親



◆ 図1-9-4 小学生の母親・父親

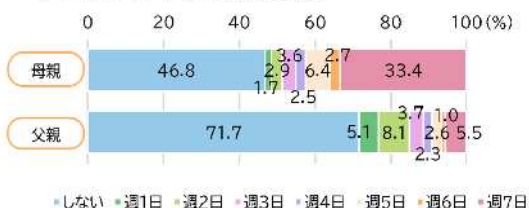


Q. あなた(母親)を含む同居しているご家族は、普段の生活で、お子様の就寝時に寝かしつけをしますか。

◆ 図1-9-5 幼児の母親・父親



◆ 図1-9-6 小学生の母親・父親



子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2022報告書
(早稲田大学 ベネッセ教育総合研究所)

資料 2

睡眠中は何が起きている？

（中略）睡眠は、神経機構とメラトニンなどの睡眠物質による液性機構の二系統で調節されていて、光に反応して抑制されることなども明らかになっている。したがって、規則正しい睡眠覚醒リズムを築くためには、朝起きて光を浴びることが大切であり、夜遅くまで明るい電灯の下で起きていると生理的リズムを崩すひきがねとなりうることも指摘されている。また、睡眠は、免疫機能の活性化に関与することや成長ホルモンの分泌が入眠後に亢進することが知られている。

以上より、規則正しい睡眠覚醒のリズムを築き、よい睡眠をとることは、子どもの健やかな発達と健康の保持増進のために極めて大切であり、よい睡眠をとるために生活習慣を改善する意義がある。

日本小児保健協会 学校保健委員会からの報告
子どもの睡眠に関する提言」（平成13年）より抜粋

メモ1

メモ2

メモ3

メモ4

ワーク
2

グループに分かれて、話し合ってみましょう。

- ① 「資料①(p54)」のグラフを見て気づいたことはなんですか。
- ② 「資料②(p55)」を読んで気づいたことはなんですか。
- ③ 生活習慣を整えるために工夫していることはありますか？
（「資料③(p57)」も参考にしてみましょう。 ※ 時間があれば実施 ）

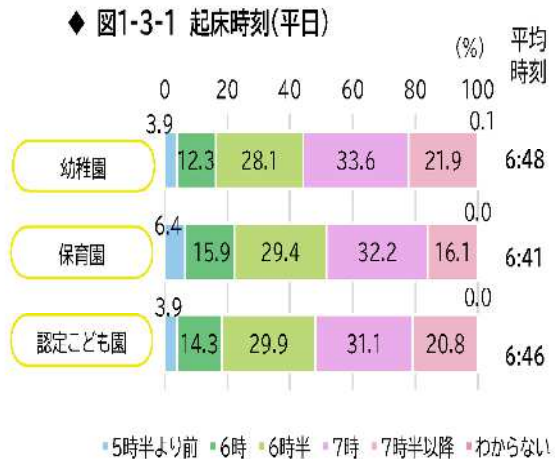
ふりかえり

①グループの話の中で、参考になった意見や考えがありましたか。

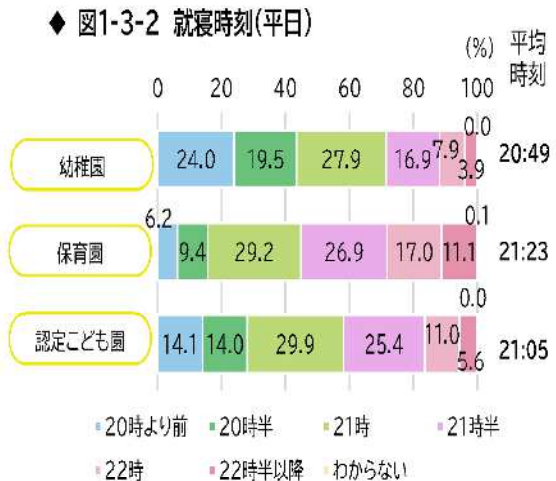
②みなさんの話を聞いて感じたこと、考えたことは何ですか。

資料3

Q. お子様とご家族の平日(園・学校・お仕事がある日)の「朝、起きる時間」は、だいたい何時ごろですか。

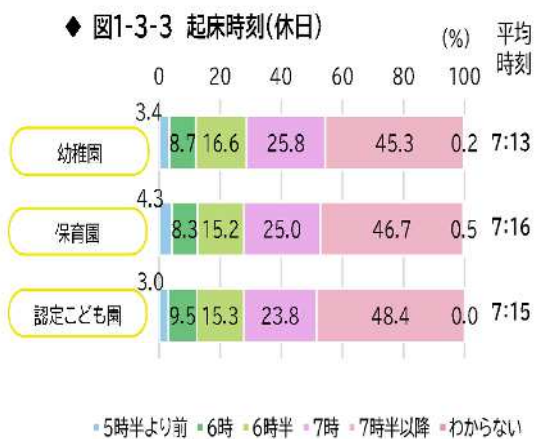


Q. お子様とご家族の平日(園・学校・お仕事がある日)の「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。



※ 幼稚園:1,341人、保育園:996人、認定こども園:665人。

Q. お子様とご家族の休日(園・学校・お仕事がでない日)の「朝、起きる時間」は、だいたい何時ごろですか。



Q. お子様とご家族の休日(園・学校・お仕事がでない日)の「夜、寝る時間」は、だいたい何時ごろですか。



※ 幼稚園:1,341人、保育園:996人、認定こども園:665人。

参考資料



こどもにとって大切な ねむりのこと

すいみんは、心と身体にとっても大切な休息です。そして、こどもの心と身体の成長と発達に欠かせません。幼児期の**すいみん**不足や夜ふかしが発達に影響することが分かっています。お子さんのねむりのサポートに、ぜひこのリーフレットをお役立てください。

＼ 5歳児の健やかなねむりに大切な4つのこと ＼

1

すいみんの
時間と質が大事

2

暗く静かで
こちよい温度

3

こどものいびきを
見逃さないで！

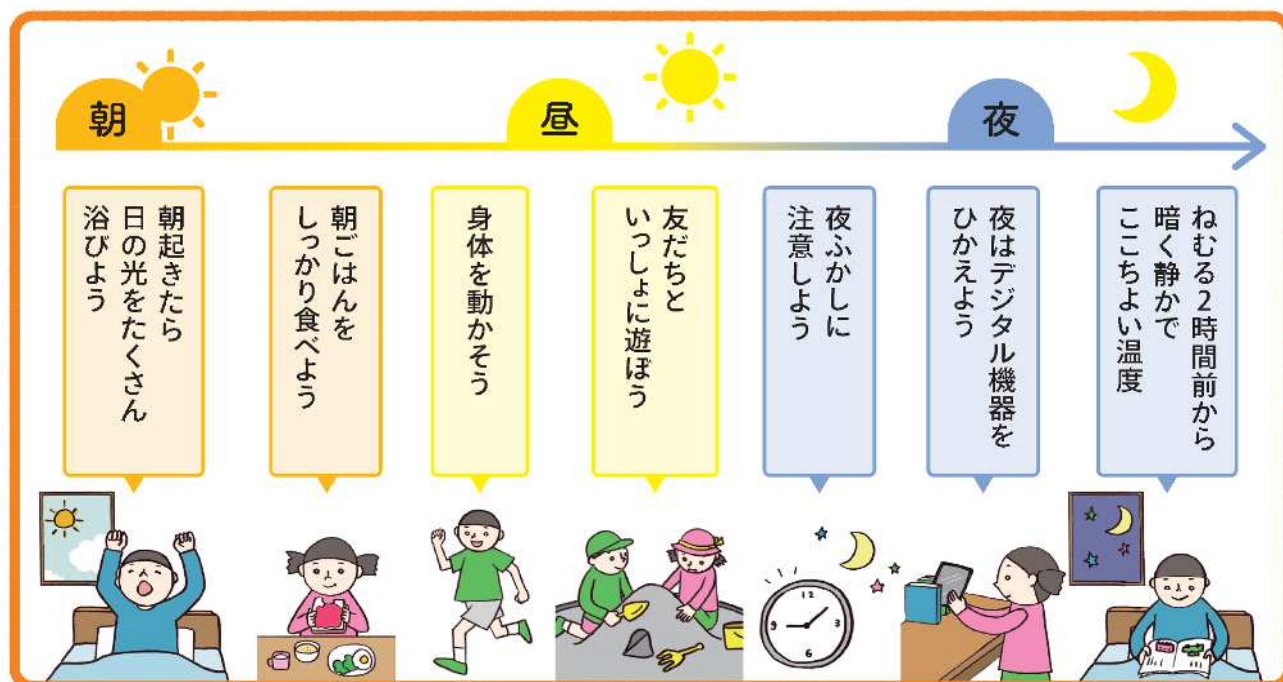
4

すいみん不足が
心と身体の発達に
影響します

さらに詳しく知りたい方は、5歳児健診ポータルサイトへ！
こどもの健康に役立つ情報を公開しています。



QRコードまたは
URLからアクセス！
gosaiji-kenshin.com



1

すいみんの 時間と質が大事

こどものすいみん時間の目安



1~3才
11~14時間



3~5才
10~13時間

- 5歳児は必ずお昼ねをする必要はありません。ただし、1時間程度のお昼ねであれば問題ありません。
- 良いすいみんの目安は朝元気にスッキリ起きられることです。
- 21時を目安にベッド／布団に入りましょう。

2

暗く静かで こちよい温度

- 1 光 明るすぎないようにしましょう。
- 2 音 静かな空間を心がけましょう。
- 3 温度 こちよい室温をたもちましょう。

ねむる時間に部屋が明るいと、メラトニンという「ねむるホルモン」の分泌が少なくなります。テレビやゲーム機、スマホ等の利用は、ねむる前2時間はひかえましょう。



3

こどものいびきを 見逃さないで！

健康な5歳児は「毎日のいびき」はかかないものです。

いびきは「睡眠時無呼吸」のサインかもしれませんので、毎日いびきをかいいたり、呼吸が止まる場合は医師に相談しましょう。



4

すいみん不足が 心と身体の発達に影響します

夜ふかしやすいみん不足は、こどものイライラや不安などにつながることが分かっています。さらに、「三角形をうまく描けない」などの発達への影響が知られています。早めに見直して、健康なすいみん習慣を身につけましょう！



スクリーンタイム

こどものスクリーンタイム(テレビやスマホなどの時間)は1日2時間までにしましょう。

絵本の読み聞かせ

読み聞かせには、こどもを自然なねむりに導く、親子の愛着を深める、などの効果があります。ぜひ習慣にしてみてください。



保護者の方の生活も大切

保護者の方の生活リズムは、こどもの生活リズムにも関係しています。大人の生活リズムを見直す、大人とこどもの生活時間を分ける(例:こどもは先に早く寝かせる)など、生活に工夫をしてみてください。

どうしてもすいみんが 上手いにならないときは…

ねむるための工夫をしても、寝付けない、ベッドに入ろうとしない、すいみんが浅い、といった場合は、お子さんのねむりについて、医師に相談してみましょう。

成長と発達

すいみんの問題は、成長と発達がゆるやかなお子さんに比較的多くみられます。早めに専門機関や医師に相談しましょう。

