

# 【眠育だよ！】

園名：西紀きた幼稚園

1

推奨されている年齢ごとの睡眠時間

年齢・年齢	夜間睡眠時間	昼間睡眠時間	1日の睡眠時間
乳児期前(2才未満)	3～4時間(寝り直し)	3～4時間(寝り直し)	13～14時間
乳児期(2才～3才)	5～6時間	3時間以上	12～14時間
学童前期(3才～4才)	8～9時間	3時間以上	12～14時間
学童中期(4才～5才)	8～11時間	3時間程度(朝・昼・夕)	12～14時間
学童後期(5才～6才)	9～11時間	午後(1時間)	12～14時間
幼児期	9～11時間	午後1回(12～13時の間)	11～13時間
小中低学年	9～11時間	5～15分(12～13時の間)	9～11時間
小中高学年	9～10時間	5～15分(12～13時の間)	9～10時間
中学生	8～10時間	5～15分(12～13時の間)	8～10時間
高校生	7～10時間	5～15分(12～13時の間)	7～10時間

休日の朝、目覚ましや家族に頼らず、自然に目が覚めた時の睡眠時間が、必要としている夜間基本睡眠時間に近いです。推奨されている睡眠時間と比較してみてください。

眠育の大切さを保護者の方と共有するために、特別号として、眠育だよりを配布しました

2

**寝不足の人は海馬が小さい！**

海馬とは…脳の中にある、覚える・考える組織です。ツツノオトシゴの様な形をしています。

海馬が小さいと、学習能力低下・記憶力低下・運動能力低下に繋がります。ですが、寝ることによって海馬を育てることもできます！

ちなみに、サッカー選手の本田圭佑選手・長谷部誠選手は10時間睡眠を確保しているそうです。

**子どもの将来に関する影響**

近年、睡眠不足と肥満の関係が明確になってきているようです。睡眠時間が短いと、食欲に関するホルモンのバランスが崩れて、食欲が増進してしまい、肥満につきやすいと考えられています。特に夜中に食欲が増進し、朝は全く食欲がなくなってしまうために、朝食をとれなくなるという悪循環になるそうです。睡眠不足において、Ⅱ型糖尿病の原因とも考えられています。

3

**～今日から眠育～**

- 寝る前の電子機器の使用を控える。
- 入眠時刻、起床時刻を一定にする。  
～毎日同じ時間に布団に入れるように～
- 朝食を抜かない。  
～決まった時間に食事をとって、体内時計を整える～
- 日中に体を動かす。  
～運動は脳の働きを高める～
- 昼間の生活への動機を高める。  
～「したいこと」を一緒にみつかる～

**健康睡眠チェックポイント**

- 朝起きるのが早く、なかなか起き上がれない
- 起床後に、頭痛・腰痛・吐き気・気分不良などがあり、動けない
- 寝違っても、仕事や家事の効率が上がらない
- 食欲がわかず、何事も面倒に感じる
- 気分が不安定で、対人関係がうまくいかない
- 休日の起床時刻が平日よりも60分以上遅い(遅れがある)
- 日常生活で怪我をしてしまった
- 自分に自信がなく、自分が好きになれない

※保護者の方向けです。チェックポイントに当てはまる数が多いほど休養が必要です。

参考：木田雅夫・三池輝久(2022)。「教育学×医学でわかった子どもの「どうしても起きられない」をなくす本」株式会社イースト・プレス。

4



脳科学や心理学に基づき、実際に病院で使用されている技術を用いて制作してある絵本を、午睡の時間に読み聞かせしました。普段なかなか寝付けない子も早く寝る事が出来ました。

参考：弥永英晃・かわいみな(絵)(2018)『すぐ効くおやすみ絵本～子猫のクウ眠り場への大冒険～』東邦出版株式会社

\*ひとこと\*(遊びのポイントや豆知識等)  
睡眠不足は子どもの未来にも影響します。

年齢 (  0歳児  1歳児  2歳児  3歳児  4歳児  5歳児 ) 季節 (  春  夏  秋  冬 )  
 遊び  自然 [  植物  虫  その他 ]  運動 [  室内遊び  屋外遊び ]  制作  
 探してみよう  食育  眠育