



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！

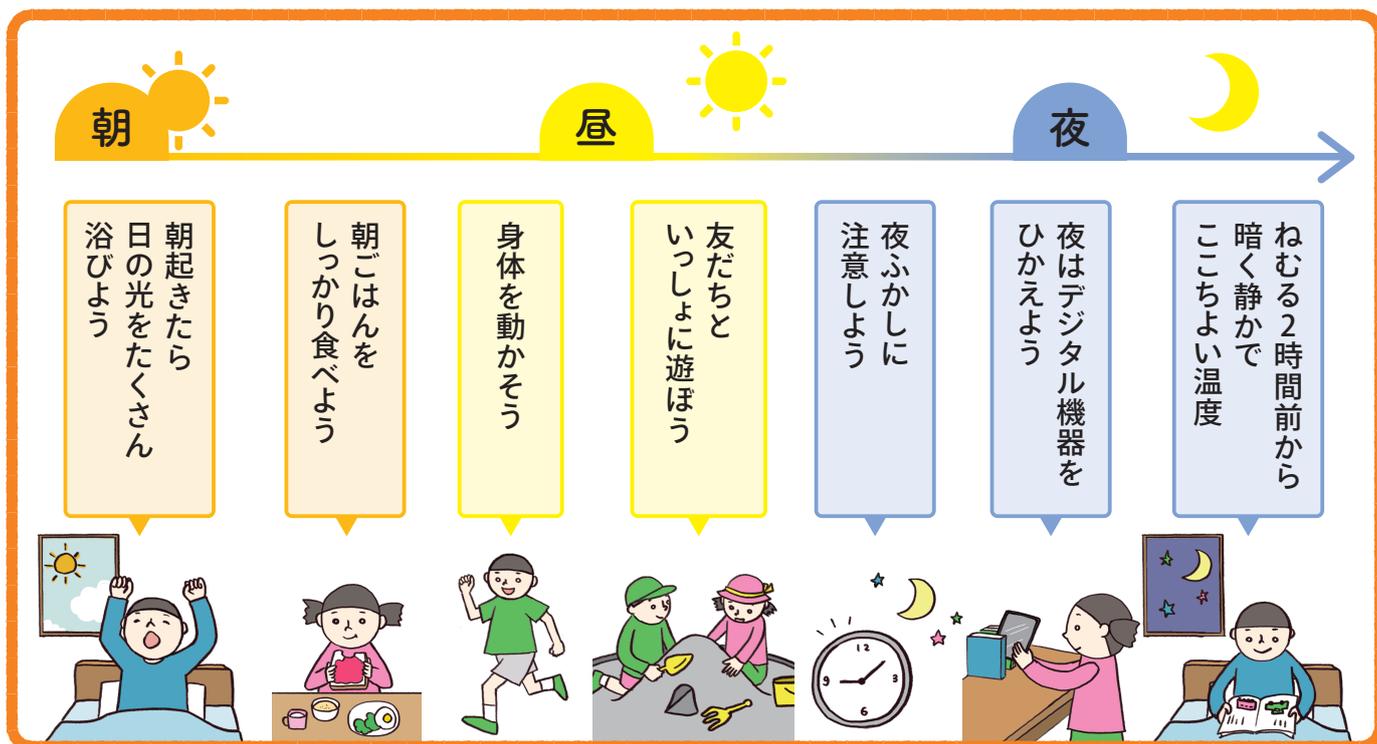
4

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



- 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

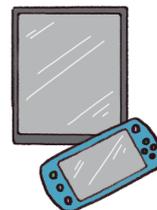
暗く静かで こちよい温度

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。

すいみんじむこきゅう
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事が分かっています。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 上手いかないときは…

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。

