



# 保護者のみなさまへ

「子どもが夜、なかなか寝ない」  
「朝、起きるのに  
時間がかかって大変」

そんな**お悩み**ありませんか？



**令和3年度の3歳児健診問診表では、**

**『遅寝・遅起き』の  
子どもが増えていました！**

**『5人に1人』が、夜9時以降就寝、  
朝7時以降起床の子どもです。**

**『遅寝・遅起き』の子どもは、  
朝食欠食や食の困りも出ています。**



# 睡眠不足・遅い就寝の影響は…

- ①肥満の原因になります。
- ②集中力、記憶力、思考力が低下します。
- ③免疫力が低下します。
- ④キレやすくなったり、暴力的になったりします。
- ⑤生活習慣病やうつの原因になります。
- ⑥幼児期の就寝時刻が小学校での朝起きに影響します。



# お子さんの夜の過ごし方や ぐっすり眠れてすっきり目覚める ヒントがあります！

そのヒントは、お子さんの**脳**を  
きちんと育てる**正しい睡眠**です。

- ①**睡眠の質**をあげること
- ②**必要な睡眠時間**を確保すること



# ①睡眠の質をあげる

**レム睡眠**（浅い）→必要な情報を脳に固定、  
脳の情報ネットワークがつくられる。

**ノンレム睡眠**（深い）→不要な情報を削除、  
脳は休息している。

この繰り返りで、より記憶が定着し、  
脳がきちんと育ちます。



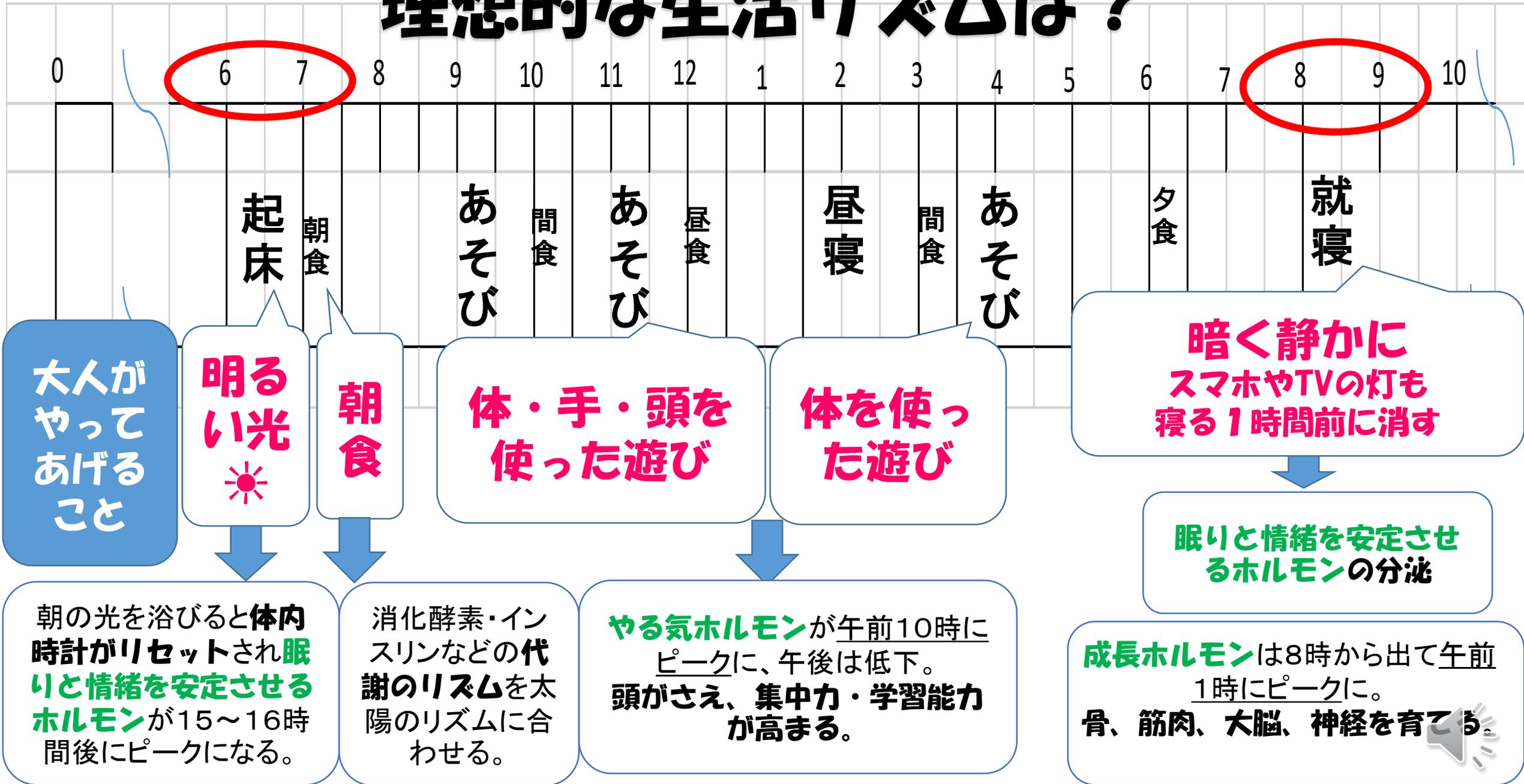
## ②必要な睡眠時間を確保

お子さんの睡眠時間は  
足りていますか？

1～3歳の理想的な睡眠時間は、  
**11～14時間**です。



# 理想的な生活リズムは？



生活リズムは起こして作っていきます！

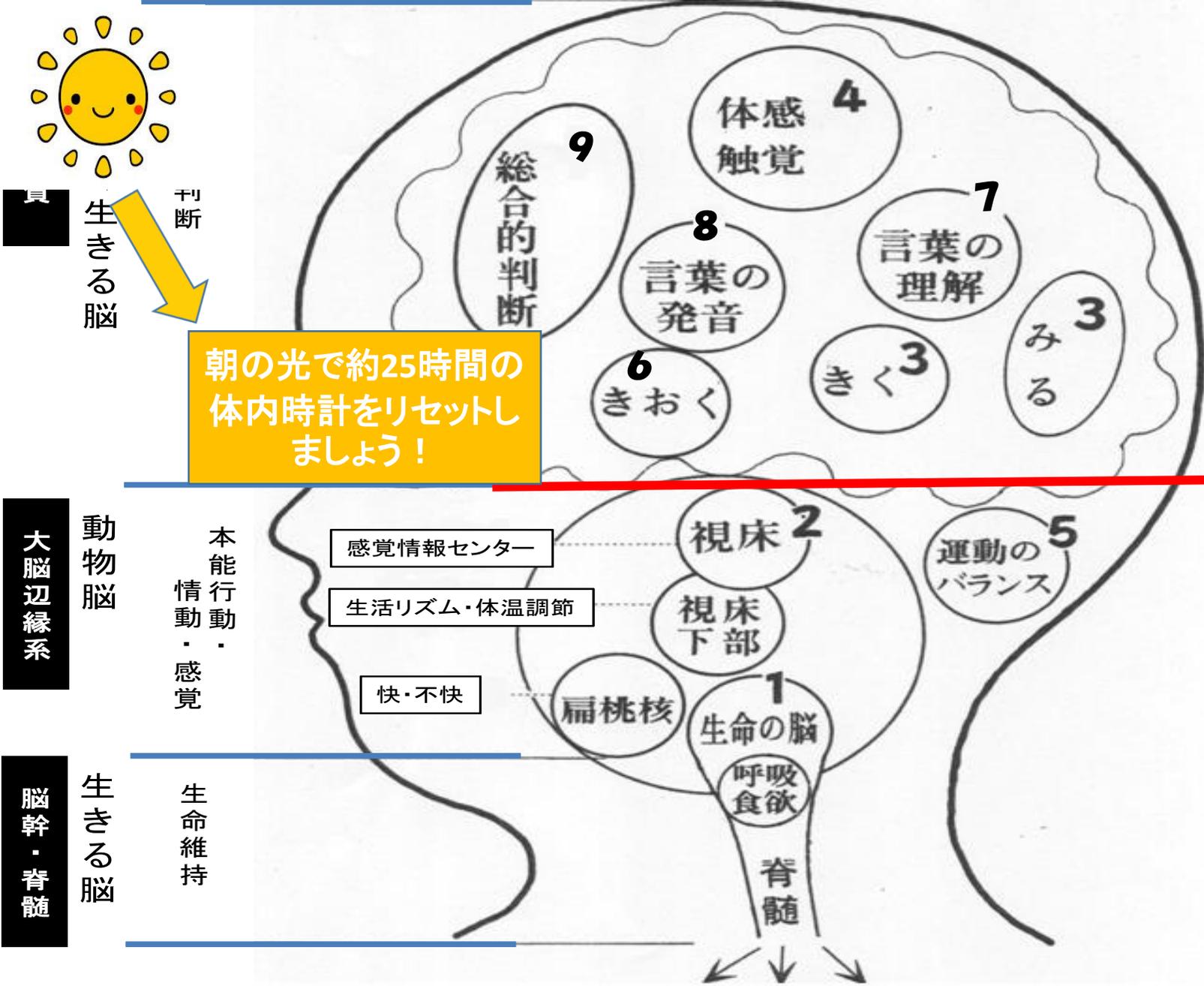
生活リズムをつくるのは、**大人の助け**  
が必要です！

まずは、

**朝の光**で脳を、

**朝食**で内臓（代謝のリズム）を

目覚めさせましょう！ 



朝の光で約25時間の体内時計をリセットしましょう！

6歳にほぼ完成  
理性・総合的に考える高度な脳

大脳

視床下部

食欲・睡眠と覚醒の調節・  
体温や血圧の調節

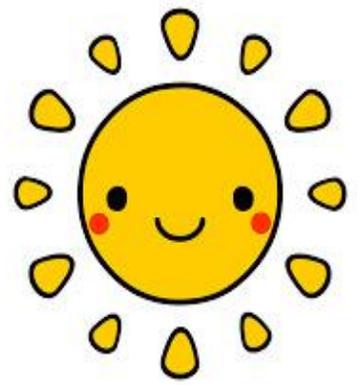
発達の土台

3か月頃から働き始め  
4歳頃にほぼ完成

# 朝の光は

- ・脳を目覚めさせます。
- ・体内時計をリセットします。
- ・ホルモン(セロトニンなど)を分泌させます。

毎日同じ時間に起こすことでリズムが整います。



# セロトニン 『幸せホルモン』は

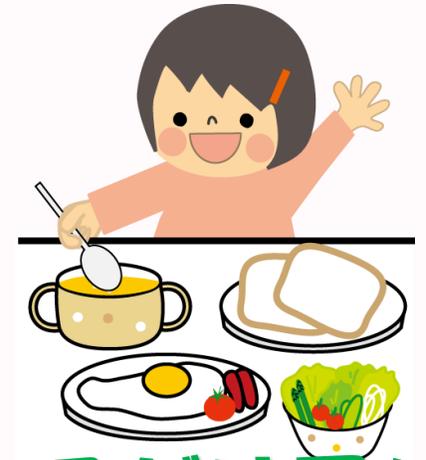
- ・脳をすっきり目覚めさせます。
- ・気分を落ち着かせます。
- ・集中力を高めます。
- ・夜ぐっすり眠れるようになります。

夜8～9時に寝ると朝5時～7時くらいに多く分泌されます。



# 朝ごはんの効果は

- 一日の活動の**エネルギー源**です。
- **脳**を活発に活動させます。
- **体内時計**を整えます。
- **セロトニン(幸せホルモン)**を分泌させます。
- **肥満や生活習慣病を予防**できます。



できるだけ同じ時間  
に朝食をとることが  
大切です！



# 成長ホルモンは

- 骨や筋肉を成長させます。
- 傷ついた細胞を修復します。
- 代謝を促します。



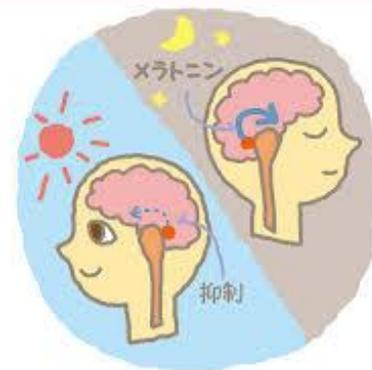
『寝る子は育つ！』  
は本当です！

夜10時～2時頃が分泌のピーク、  
しっかりと眠ることが大切です。



## メラトニンとは ～眠るための準備～

- 体温を下げて眠りを誘います。
  - 抗酸化作用（老化防止、免疫力をあげる）
- 起きてから**15～16時間後**に多く分泌されます。



## 抗利尿ホルモンとは～夜尿を減らす～

- 「おねしょ」をしないためのホルモンです。
- 生活リズムをつくる脳と関連しています。



# ブルーライト（テレビ、スマートフォン、タブレットなど）は悪い影響を及ぼします！

- ・寝つきを悪くします。
- ・眠りを浅くします。
- ・体に必要なホルモンの分泌を減らします。



# また、テレビやゲーム、動画は悪い影響を及ぼす恐れがあります！

- ・内容によっては暴力的、攻撃的になります。
- ・言葉が遅れる可能性があります。



# よく眠るための工夫は、



- ・早起きしましょう。
- ・日中にしっかりと体を動かしましょう。
- ・テレビやゲームは**寝る1時間前**からは控えましょう。決まった時間になったら、ネットにつながらないように制限をかけるなど**保護者のブレない態度**が大切です。
- ・お風呂は夕食の前に行うことで寝つきがよくなります。
- ・寝る時間が近づいたら、部屋を暗くし、落ち着ける環境にしましょう。  
(思い切って保護者の方も一緒に早寝をしましょう！)
- ・**15～30分単位**で段階的に早めましょう！

**どれも、大人の助けが必要です！**

# 遅寝遅起きの習慣の影響①

睡眠不足  
朝食欠食

近い将来

… セロトニン不足  
エネルギー不足

→ 情緒不安定

→ 学習面の集中力低下

→ やる気低下

→ 学力低下・体力低下

# 遅寝遅起きの習慣の影響②

朝食欠食

将来

- … 栄養の偏り
- 肥満（メタボ）
- 生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）
- 臓器障害（心筋梗塞・脳梗塞・がん）
- 障がい・早世



# 早寝早起きはいいことだらけ！

- **成長ホルモン**が活性化されます。
- 脳の**海馬**の体積が大きくなり、**記憶力、情緒、やる気、集中力**が向上します。
- **免疫力**も向上します。
- **セロトニン**の分泌で精神が安定し、育てやすくなります。
- 親子で一緒に寝ると**コミュニケーション**の時間がとれます。



**妊娠中から子育て中の全般的な相談は、  
下記、窓口で、随時、お受けしています。**

子育て世代包括支援センター『さいきっず まある』

専用ダイヤル TEL23-4515

佐伯市健康増進課

保健係 (和楽内) TEL23-4500

