「寝る子は育つ」はホントだった！

乳幼児編

みんいくのすすめ



丹波篠山市教育委員会《ふた葉プロジェクトチーム》

眠育ってなに？



「眠育」とは「睡眠教育」のことを指し、睡眠についての知識と正しい睡眠習慣を身につけることを言います。ふた葉プロジェクトでは子どもたちの健やかな育ちをめざし、そのために「睡眠第一」で体・脳・心を育てるお手伝いをし、すべての子どもたちが幸せに育つことを願って情報をお届けします。

眠育の最大のメリットは「生活のリズムが身につくようになること」です！

将来を左右する可能性がある「子どもの睡眠」について、一緒に考えていきましょう。

乳幼児の睡眠チェックリスト！ あなたのお子さんはどうですか？

お子さんに下記のような状況が続いているときには、睡眠不足に要注意！

- □夜間に３回以上目をさます
- □睡眠時間が９時間以下
- □よく泣いて、きげんが悪いことが多い
- □他の子より体力がない気がする
- □夜 11 時を過ぎてから寝付く
- □あまり話したり笑ったりしない



《参考文献》赤ちゃんは寝ながら勉強している！噂の「眠育」って？　保育ぷらす

就学前の子どもには夜だけで 10 時間以上の睡眠が必要です。そのためには・・・

①モーニングコールは毎日同じ時刻

1．毎朝、決まった時刻に起きよう

前日にいつもより遅く寝てしまった場合でも、翌朝はいつもと同じ時刻に起こしましょう。

睡眠時間を確保しようと朝遅く起こすと、夜の眠気がくるのも遅くなるので、睡眠のリズムがくずれる原因になります。



“寝る子は育つ
5 つのポイント”

②朝日浴び体内時計リセットだ



2．朝日を浴びよう

眠りの準備は、朝起きたときから始まっています。部屋のカーテンを開け、朝の光でしっかりめざめると体内時計がリセットされて活動モードに切り替わり、1日元気に過ごせます。また、イライラを抑え、心のバランスを整えます。

③一日の元気が決まる朝ごはん

3．朝ごはんをしっかり食べよう

体内時計を適切に保つためには、決まった時刻に食事をとることが大切です。

特に朝食は睡眠中に下がっていた体温を上げて、体内時計の安定と活性化に重要な役割を担っています。毎朝食べ物を口にする習慣をつけましょう。



④よく遊ぶ子どもはぐっすり眠れるよ

4．しっかり体を動かそう

1日1回は外に出て、気分転換をしましょう。日中しっかり体を動かして遊ぶと、心地よい疲労でぐっすりと眠りやすくなります。適度な運動は、自然な睡眠をもたらすホルモン「メラトニン」の分泌を促す効果があると言われています。

⑤寝る前のブルーライトはダメダメダメ

5．寝る前のブルーライトはストップ！

テレビやゲームは脳の視覚中枢を刺激し、寝ついてもしばらく活動を止めません。

スマホやパソコンなどのブルーライトも同じく脳を興奮させ、眠りをさまたげます。

動画・スマホ・テレビなどは寝る1時間前にはやめて、寝室には持ち込まないようにしましょう。

《参考文献》厚生労働省「未就学児の睡眠指針」



デジタル時代をかしこく生きよう



丹波篠山市教育委員会　《ふた葉プロジェクトチーム》

現代は、子どもたちがテレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアにふれる時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。特に「乳幼児」が長時間視聴することが言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうかのアドバイスを出しています。

★丹波篠山市の現状(3・5歳児)
＊市教委の R8 調査結果より＊



よくする遊び（複数回答可）

テレビ・動画・ゲーム	ままごと・ごっこ遊び	お絵かき・粘土遊び	絵本等を見る(読む)	積み木・ブロック遊び	ボール等運動遊び	三輪車・乗り物遊び	草花等自然遊び	虫探し・飼育	泥・砂場遊び	その他
76 %	49 %	59 %	46 %	65 %	23 %	43 %	53 %	33 %	30 %	6 %





見直しませんか！

つきあいかたのアドバイス

●乳幼児には長時間見せない！　●つけっぱなしはNG！ 見たら消す！

内容・見方に関わらず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まり、視力低下の原因にもなります。

視聴の目安は、スマホは1回15分まで、ゲームは1日30分までが理想です。

特に2歳までのテレビ・ビデオは控えましょう。



●乳幼児には一人で見せない！　●子どもの部屋に置かない！

親子のコミュニケーションが減らないように一緒に歌を歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切です。

●授乳中、食事中は消す！　●乳幼児にも、つきあいかたを教える！

見終わったら消す、連続して見続けない、などつきあいかたのやくそくを決めましょう。

《参考文献》日本小児科学会 提言 乳幼児のテレビ・ビデオ長時間視聴は危険です

スマホ育児の不安…。丹波篠山市の保護者の方はこんな工夫をしています！

1 視聴時間やルールの設定
☆YouTube やテレビばかりにならないよう、あらかじめ視聴時間やルールを決めている。

2 メディア環境の調整
☆目的がない時にはテレビをつけないようにするなど、必要な場面に限定して利用している。

3 外遊びや他者との関わりを増やす工夫
☆一緒に遊ぶ時間を確保することで、自然とメディア利用が減るように工夫している。

4 子どもが納得しやすいルールづくり
☆「何時まで」と事前に約束してからゲームや動画を利用させることで、子どもが見通しをもって行動できるようになる。
☆タイマーを使用することでルールが明確になり、子ども自身も慣れて過度な視聴をしなくなる。



市教委調査より
令和８年５月実施
市内の保幼こども園
保護者（３９６名）対象