

# よい睡眠のために できることから始めよう

- 睡眠時間を十分に確保する
- 睡眠休養感を高める

**あさ朝**

起床後から日中にかけて  
太陽の光をたくさん浴びる

朝食はしっかりとる

**ひる昼**

テレビの視聴、ゲーム・スマホの  
使用時間を減らし、からだを動かす

コーヒー、コーラ類、  
エナジードリンクなど  
カフェイン飲料を控える

**よる夜**

夜ふかしに注意する

寝床では  
デジタル機器の使用を避ける

寝室は暗く、静かで  
心地よい温度に

お子さんや保護者の睡眠に悩みがある場合、小児科や睡眠外来などの医療機関、保健所や療育センターに相談しましょう。

まいにち 毎日をすこやかに過ごすための

# 睡眠 5 原則

— ども版 —

**第1原則** 適度な長さで休養感のある睡眠を  
年齢にあった十分な睡眠時間を確保

**第2原則** 光・温度・音に配慮した、  
良い睡眠のための環境づくりを心がけて

**第3原則** 適度な運動、しっかりと朝食、  
寝る前のリラックスで  
眠りと目覚めのメリハリを

**第4原則** 嗜好品とのつきあい方に気をつけて  
カフェインのとりすぎに要注意

**第5原則** 眠れない、眠りに不安を覚えたら  
専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、

Good Sleepを!

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

# こどものための Good Sleepガイド

健康づくりのための睡眠ガイド2023

睡眠時間と睡眠休養感を確保してすこやかな生活を送ろう



良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、  
朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は  
良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりとからだを動かし、  
夜は暗く静かな環境で休むといった、  
寝て起きてのメリハリをつけることは、  
睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を  
日常生活に取り入れましょう。

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と運動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班(令和5年度)

# よい睡眠から健康に!



【※第1原則】

## ポイント 夜ふかしに注意しましょう

- 小学生→中学生→高校生と成長するに伴い、夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。
- 夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。
- 週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。
- 日中の居眠り、勉強・運動に集中できない、すぐイライラする、なども睡眠不足が原因かもしれません。

## 睡眠環境

光・温度・音

寝る前・寝床の中での  
テレビ・ゲーム・スマホ使用を控えましょう

- 夜の居室は暗めにし、寝室は暗くして眠りましょう。
- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。

【※第3原則】

## 生活習慣

運動・食事・リラックス

起床後から日中にかけて  
太陽の光を浴びて運動しよう

- 登校時や学校で太陽の光を十分に浴びましょう。
- 週末も普段と同じ時間に起床して、太陽の光を浴びましょう。
- 日中はしっかり運動し、ストレスを分散しましょう。
- 朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しくとりましょう。

【※第4原則】

## 嗜好品

カフェイン

朝食をしっかりと、  
カフェイン摂取を控えましょう

- カフェイン飲料(コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなど)の摂取量をできる限り減らしましょう。

## 睡眠について、こんなことはありませんか?

**第1原則** ● 睡眠時間が足りていない  
● 日中に眠気が強い

**第2原則** ● 寝室環境が快適でない  
例) 寒い・暑い・うるさい  
● 寝る前や寝床でデジタル機器を使う

**第3原則** ● 日中の運動量が少ない  
● 食事時間が不規則だ

**第4原則** ● よくカフェインをとる

**第5原則** ● 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている



## 子どもにおける睡眠時間の目安

1～2歳	11～14時間	小学生	9～12時間
3～5歳	10～13時間	中学・高校生	8～10時間

- 日中に十分運動し、ストレスを分散できないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動(スマホ使用など)が生じ、夜ふかし・朝寝坊を助長する可能性があります。
- 乳幼児～小学生頃までは、錯乱性覚醒(寝ぼけ)、睡眠時遊行(夢遊病)、夜尿(おねしょ)などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する 경우가多く、多くは成長とともに自然に消失します。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、  
医療機関や保健所、療育センターに相談を。

【※第5原則】



当てはまる項目が多い人は要注意!

生活習慣や睡眠環境を見直してみよう!

