

# 子どもの睡眠改善のてびき

～ぐっすり眠って元気・やる気・ひらめきアップ～

三原市教育委員会

## 1 子どもの睡眠時間の目安はどれくらい？

### 子どもの睡眠時間の目安

厚生労働省、健康づくりのための睡眠ガイド, 2023.

発達年齢	最適な健康状態を保つのに必要な睡眠時間
乳幼児期 (4-12カ月)	12時間～16時間 (お昼寝を含む)
幼児期 (1-2歳)	11時間～14時間 (お昼寝を含む)
幼児期 (3-5歳)	10時間～13時間 (お昼寝を含む)
児童期 (6-12歳)	9時間～12時間
青年期 (13-18歳)	8時間～10時間



※4ヵ月未満の乳幼児の推奨値は、睡眠時間やパターンにおおきな個人差があり、健康への影響の根拠が少ないため未記載

参考資料 広島大学大学院 准教授 田村典久 (R7.10.6)  
より良い眠りで脳・身体・こころを健やかに ～親子で育む快眠術 (講演会資料)

### (1) 睡眠時間の目標！

#### ア 幼児期 (3-5歳)

就寝時間 夜8～9時までに

睡眠時間 10～13時間 (お昼寝を含む)

#### イ 小学生

就寝時間 夜8～9時までに

睡眠時間 9～12時間

#### ウ 中学生

就寝時間 夜9～10時までに

睡眠時間 8時間～10時間



【睡眠時間が足りていない場合の目標設定の仕方】

★現在よりも**15分**だけ早い時刻を、寝る時刻に設定してみましょう！

★起きる時刻は**そのまま**続けて！

★毎日**15分**、1週間で**105分**  
(15分×7日) 睡眠時間を増やしてみましょう！

就寝・起床時刻を決めて、毎日、睡眠時間をしっかりとることが大切！

## 2 なぜ、十分な睡眠時間が必要なの？

睡眠時には、体の中でどのようなことが起きているのでしょうか。

### (1) 記憶の整理と固定

その日に起きた出来事・経験、そこから得られた知識を脳内で整理し蓄積しています。

### (2) 脳と肉体の疲労回復

脳や体を休み、蓄積した疲労を解消しています。

### (3) 成長ホルモンの分泌

ア 骨や筋肉をつくり、身長を伸ばす成長ホルモンが大量に分泌されます。

イ 集中力・記憶力・知識も発達し、免疫力もアップします。

### (4) セロトニン（感情を安定させる“しあわせホルモン”）の分泌

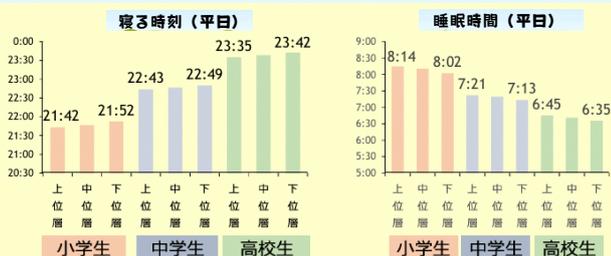
ア 睡眠中も分泌されます。

イ 気持ちが安定し、すっきりとした気持ちで朝を迎えられます。

ウ 脳も体もリセットされ、授業に集中できるようになります。

参考資料 成田奈緒子（2025）『マンガでわかる！「発達障害」と間違われる子どもたち』青春出版社

#### 寝る時刻の遅れと短い睡眠時間が学業成績を下げる



成績が上位の児童・生徒は、少し早く寝て、睡眠時間も長い

#### 睡眠負債（睡眠不足がたまった状態）とは？

- 毎日、“ちょっと寝不足”という状態がつづくと、石ころ大の睡眠不足が、岩のように大きくなり、気づかぬうちに、身体を押しつぶしてしまう



参考資料 広島大学大学院 准教授 田村典久 (P7.10.6)

より良い眠りで脳・身体・こころを健やかに ~親子で育む快眠術 (講演会資料)

# 3 ぐっすり、しっかり眠るためのポイント

(1) 朝は、園や学校がある日も、ない日も**同じ時間に起きましょう!**

 休日の朝ねぼうは、体内リズムをくずしてしまいます。

(2) 朝6時~9時は、**太陽の光**をたくさん浴びましょう!

ア 朝は光を浴びながら活動(食事・着替え・戸外遊びなど)

イ 細切れでもよいので少なくとも30分浴びましょう。



(2) **朝ごはん**を食べましょう!

太陽の光の明るい場所でしっかり噛んで朝食を摂って、脳の時計と腹の時計にスイッチオン

(3) **夕方**は、**いねむり**をしないようにしましょう!

ア 夕方に眠くなったら、例えば、**お風呂・食事やおやつ・好きなもの**をすすめてみましょう。

イ 昼間にどうしても眠いときは、**午後3時頃までに7分間位**寝るとすっきり!

(4) **夜7時30分頃**に、**部屋の明かり**を少し暗くしましょう!

ア 部屋の明かりを少し落とし、**脳・身体・こころ**を休息モードへ

イ 白っぽい光から**オレンジ色の光**に切り替えてみましょう。

(5) **寝る1時間前**には、**スマホやゲーム、テレビ**をおしまいしましょう!

寝る前は、光る画面から離れて、**家族とお話**したり、**本**を読んだりしましょう!



# 4 ぐっすり、しっかり眠ると、勉強や運動が上手にできるように！

睡眠でパワーアップ！7つのすごいこと



## 陸上

スタートダッシュの速さ、リレーでのバトンミスの減少！



## 勉強

暗記や暗算、思考力がUP！



## バスケット・サッカー

シュート率・パス精度、ドリブルの速さUP！



朝から元気・やる気UP  
ひらめきやアイデアも増える！

## バレーボール

ジャンプカやレシーフ力がUP！



## 野球

選球眼と打率が向上、守備でのミスが減る！



## 吹奏楽・楽器

演奏力の向上、ミスが減る！



毎日の勉強・練習と十分な睡眠が**パワーアップ**のコツ

参考資料 広島大学大学院 准教授 田村典久 (R7.10.6)

より良い眠りで脳・身体・こころを健やかに ~親子で育む快眠術 (講演会資料)

睡眠で、子どもたちの“なりたい”、“がんばりたい”を応援しましょう！

# 5 三原市「金のルール」

★三原市では、子どもたちの元気の素「金のルール」

～『早寝・早起き・朝ごはん・読書・あいさつ・靴そろえ』～を推奨しています。

★「金のルール」の中にもあります「早寝」「早起き」は、子どもの良質な睡眠を支えるために、とても大切です。

★園所・学校・家庭・地域で手を取り合い、

三原の宝である子どもたちのたくましく生きる力を  
育てていきましょう！

【金のルール】

