

良い睡眠のために 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



ひる昼

TV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

睡眠5原則

— ことども版 —

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

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！



だい げんそく 【※第1原則】

ポイント よ ちゅうい 夜ふかしに注意しましょう

- しょうがくせい ちゅうがくせい こうこうせい せいちよう とちな 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。

すいみんかんきよう 睡眠環境

ひかり おん ど おと 光・温度・音

ね まえ ねどこ なか 寝る前・寝床の中での

テレビ ひか TV・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。

せいかつしゅうかん 生活習慣

うんどう しよくし 運動・食事・リラックス

きしやうご にっちゆう 起床後から日中にかけて

たいよう ひかり あ うんどう 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。

し こうひん 嗜好品

カフェイン

ちやうしよく 朝食をしっかりと、

せつしゆ ひか 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。

ストレスを和らげる ストレスを和らげる

適切な睡眠時間 適切な睡眠時間

眠りの必要性を高める 眠りの必要性を高める

ぐっすり Good Sleep

高い睡眠休養感 高い睡眠休養感

体内時計を整える 体内時計を整える

STOP すいみんしょうがい 睡眠障害

すいみん 睡眠について、こんなことはありませんか？

だい げんそく 第1原則	● すいみん じ かん た 睡眠時間が足りていない ● にっちゆう ねむ け 日中に眠気が強い
だい げんそく 第2原則	● しんしつかんきよう かいてき 寝室環境が快適でない 例) 寒い・暑い・うるさい ● ね まえ ね どこ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
だい げんそく 第3原則	● にっちゆう うんどうりよう すく 日中の運動量が少ない ● しよくじ じ かん ふ き 食事時間が不規則だ
だい げんそく 第4原則	● よく カフェインをとる
だい げんそく 第5原則	● すいみんかんきよう せいかつしゅうかん し こうひん 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

すいみん じ かん め やす 子どもの睡眠時間の目安

さい 1～2歳	じ かん 11～14時間	しょうがくせい 小学生	じ かん 9～12時間
さい 3～5歳	じ かん 10～13時間	ちゅうがく 中学・高校生	じ かん 8～10時間

● にっちゆう じゅうぶんうんどう 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、さくらんせいかくせい 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場合が多く、多くは成長とともに自然に消失します。

あ 当てはまる項目が多い人は要注意！
せいかつしゅうかん すいみんかんきよう み な お 生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう！

➡ すいみんしゅうかん かいぜん 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。

だい げんそく 【※第5原則】