



# 「睡眠」をしっかりととりましょう！！

日本の小・中・高校生は世界的に見ても夜更かしをしていることで有名です。いくら夜更かしをしても登校時間は同じですから、睡眠時間は短くなり、朝に起こされてもボーっとしたまま朝食も摂らずに登校し、日中には強い眠気をこらえたまま授業を受けている子どもが多くなります。睡眠不足になると「機嫌が悪い」「イライラする」「落ちこむ」というように気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。さらに、日中に眠くなることで、注意力が下がり怪我をしたり、勉強や運動をがんばれなかったりします。

<必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間>

9～11時間くらい眠るのが望ましい睡眠時間です！

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3カ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11カ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2才	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5才	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13才	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17才	7時間	8～10時間	11時間
18～25才	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64才	6時間	7～9時間	10時間
65才～	5～6時間	7～8時間	9時間

資料：National Sleep Foundation in USA 2015

## 「早起き」のコツはなんでしょう？

資料：e-ヘルスネット（厚生労働省）



「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、がんばって早起きをするようにしましょう。そしてベランダに出て日光を浴びる、または窓辺で顔を戸外に向けてみましょう。1～2週間ほど続けると体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。ただし、くれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦勞は水の泡になってしまいます。

## 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会作成ガイド

早寝早起き朝ごはん～

検索



<全国協議会作成ダウンロードガイド（例）>

- ・できることからはじめてみよう  
「早寝早起き朝ごはん」
- ・早ね早起き朝ごはんチェックシート
- ・やってみよう！はやねはやおきあさごはん（目標）
- ・小学生のための早ね早起き朝ごはんガイド  
（ステップ1、ステップ2）
- ・心と体の元気のヒミツ  
「早寝早起き朝ごはん」（データ集）等

