お子さんの寝つきや目覚めで お困りなことはありませんか?

監修

医療法人社団 昌仁醫修会 瀬川記念小児神経学クリニック 理事長

星野 恭子 先生



保護者

よい睡眠は子どもの健やかな成長

睡眠は身体を休めるだけではなく、子どもの心身の成長や健康にとって大きな役割を担っています。

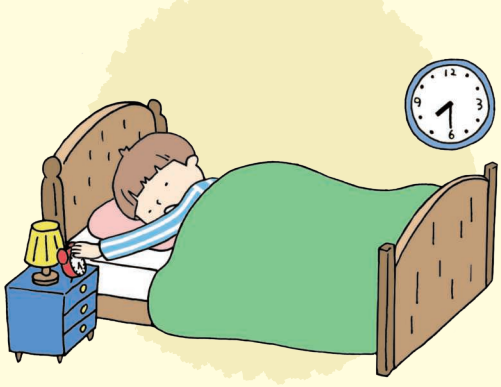
睡眠中には成長ホルモンなどのホルモンが分泌され、成長の促進や心と身体の疲労回復などに重要な役割を果たすことが知られています。

「眠りにつくまでに時間がかかる」、「布団やベッドに入りたがらない」、「朝、決まった時間に起きることができない」、「朝、なかなか布団やベッドから出ることができない」などが続くときは、睡眠のリズムが乱れていることがあります。

夜、眠れない‥‥



朝、起きることができない‥‥



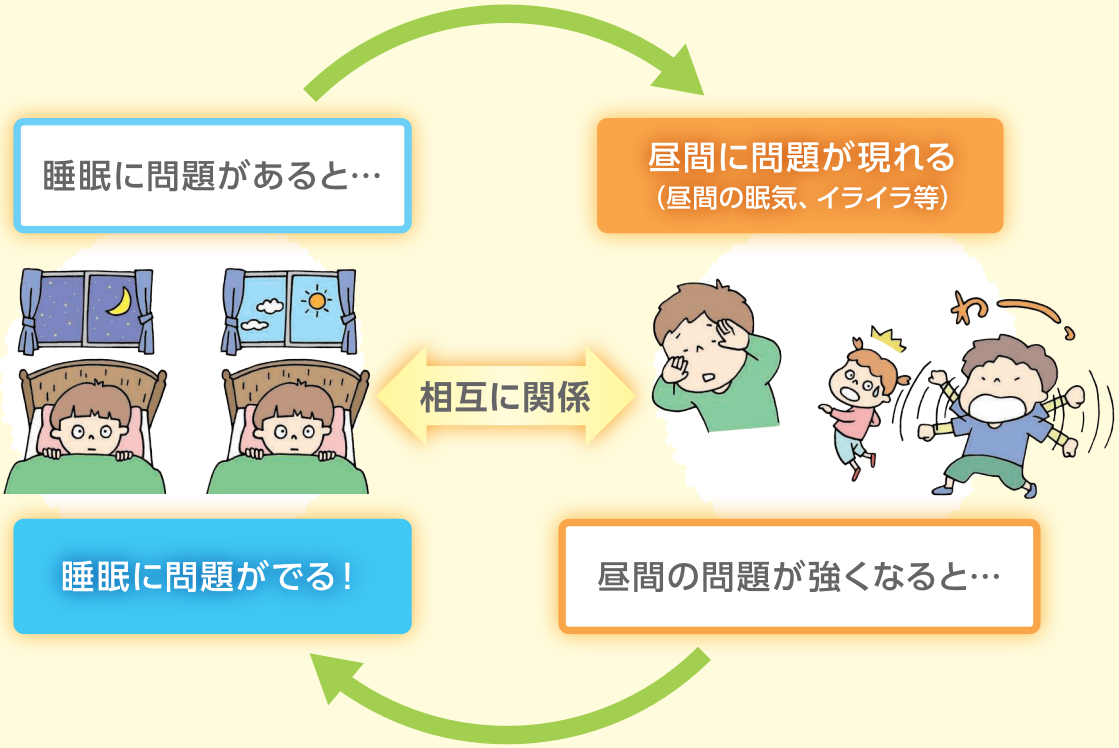
の方へ
と健康的な生活に大切なことです！

睡眠不足や睡眠のリズムの乱れが続くと脳や身体の発達に影響を与え、昼間の眠気、集中力や記憶力の低下、イライラといった精神症状、頭痛などの身体症状を引き起こします。

睡眠は、食事や運動と同じくらい子どもの健やかな成長と健康的な生活に大切なことです。

お子さんが健やかに成長できるよう、睡眠のリズムを整えましょう。

出典：内山真，編．睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第３版，じほう，2019, p15-32.



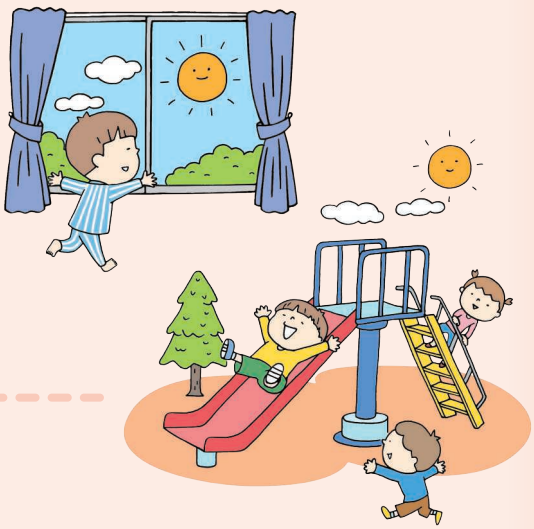
すいみんのリズムをととのえよう

朝や 昼間に やってみよう！

- 毎日、同じ時間に おきよう



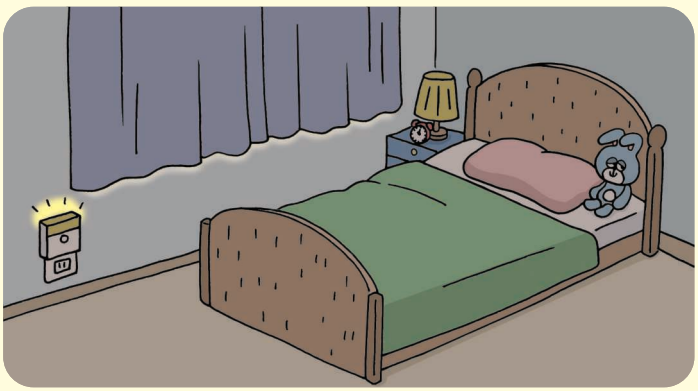
- 朝、目がさめたら、カーテンをあけて外の光を入れよう



- 朝ごはんを食べて、活動の準備をしよう
- 昼間は、外で体を動かそう
- お休みの日も朝寝坊しないで、できるだけ平日と同じ時間におきよう

保護者の方へ

お子さんの朝や昼間の生活を改善したり、眠りやすい環境を整えてあげることが、睡眠のリズムの改善につながります。

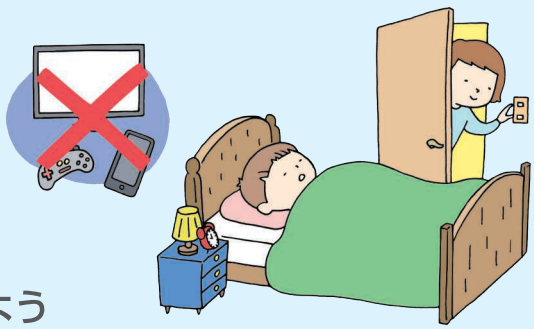


のえて、ぐっすりねむろう！

ぐっすりねむるために 気をつけよう！

- おふとんやベッドに入る前にやること
  （はみがき、パジャマへのきがえ、本を読むなど）を
  できるだけ毎日 同じ順番で
  やるようにしよう

- テレビやゲーム、
  スマートフォンは
  ねむる おへやに
  もちこまないようにしよう



- ねむる前はリラックスして　しずかにすごそう

- 夕方以降は、コーヒー、紅茶、お茶（日本茶）を
  のんだり、チョコレートなどを
  食べないようにしよう

寝室での工夫

- ほのかな照明以外の照明は消して部屋を暗くする
- 気持ちがよく、快適で静かな環境にする
- 部屋の温度は23～24℃くらいにする
- 寝床は睡眠のためにのみ使う
  （スマホ、ゲーム、読書などは布団やベッドでさせない）

すいみんにっし

毎日の おきる時間と ねる時間を同じにして、

すいみんのリズムを ととのえることは、

生活のリズムを ととのえる 第一歩です。

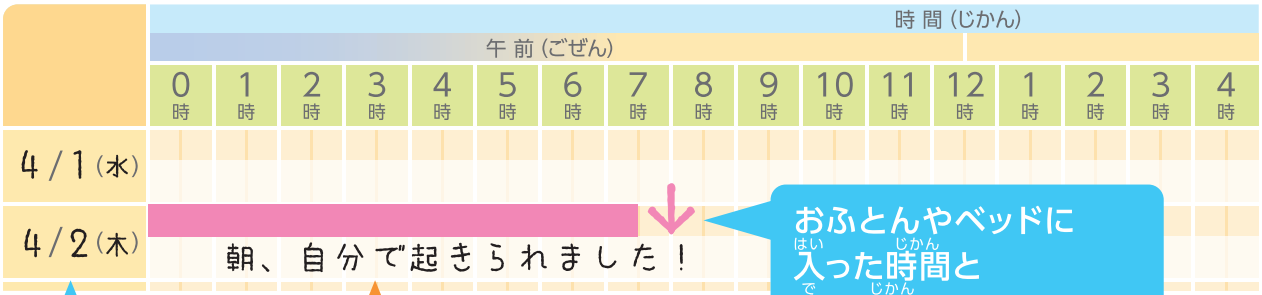
「すいみんにっし」をつけて、

自分の生活リズムをみなおそう！



見本を見ながら、ねむった時間を すきな色で ぬりましょう

ぬりかたの見本



おふとんやベッドに
入った時間と
出た時間を
矢じるしで 書きましょう

日にちと曜日を
書きましょう

おうちの人に、気づいたことを
書いてもらいましょう

保護者の方へ

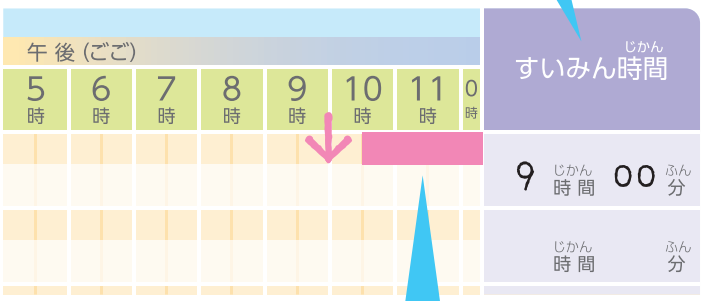
お子さんの睡眠の状況を確認するために、
毎日の睡眠時間を記録してみましょう

をつけてみよう

すいみんにっしのつけかた

- すきな色の 色えんぴつや クレヨンなどを じゅんびしましょう
- 自分の名前を 書きましょう
- すいみんにっしは、おうちの人といっしょに つけましょう
- まとめてつけず、毎日つけるようにしましょう
- お昼寝をしたときは、その時間も わすれずにつけましょう

ねむった時間のごうけいを
書きましょう



夜ねた時間から 朝おきた時間までを
色えんぴつでぬりましょう

保護者の方へ

お子さんの生活の様子をチェックしてください

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
×	○	○	×	時間 30 分	1 時間 45 分	時間 30 分
×	○	○	○	時間 30 分	時間 45 分	時間 30 分

ここはおうちの人に
書いてもらいましょう

「睡眠日誌」を継続的につけることで、
お子さんの睡眠のリズムがどのような状況かを確認することができます。
お子さんと一緒に毎日の睡眠時間を記録してみましょう。

すいみんにっしに色をぬってみよう

ぬりかたの見本

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
4/1(水)																	
4/2(木)	朝、自分で起きられました！																

見本を見ながら、ねむった時間を すきな色で ぬりましょう

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	

なまえ
名前

午後(ごご) 5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
				↓				9 じかん 00 ふん
								じかん ふん

午後(ごご) 5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん

保護者の方へ

お子さんの生活の様子をチェックしてください

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
×	○	○	×	時間 30 分	1 時間 45 分	時間 30 分
×	○	○	○	時間 30 分	時間 45 分	時間 30 分

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分

すいみんにっしに色をぬってみよう

ぬりかたの見本

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
4/1(水)																	
4/2(木)	朝、自分で起きられました！																

見本を見ながら、ねむった時間を すきな色で ぬりましょう

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	

なまえ
名前

午後(ごご) 5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
					↓			9 じかん 00 ふん
								じかん ふん

保護者の方へ

お子さんの生活の様子をチェックしてください

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
×	○	○	×	時間 30 分	1 時間 45 分	時間 30 分
×	○	○	○	時間 30 分	時間 45 分	時間 30 分

午後(ごご) 5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分

すいみんにっしに色をぬってみよう

ぬりかたの見本

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
4/1(水)																	
4/2(木)																	

朝、自分で起きられました！

見本を見ながら、ねむった時間を すきな色で ぬりましょう

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	

なまえ
名前

午後(ごご) 5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
				↓				9 じかん 00 ふん
								じかん ふん

午後(ごご) 5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん

保護者の方へ

お子さんの生活の様子をチェックしてください

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
×	○	○	×	時間 30 分	1 時間 45 分	時間 30 分
×	○	○	○	時間 30 分	時間 45 分	時間 30 分

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分

すいみんにっしに色をぬってみよう

ぬりかたの見本

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
4/1(水)																	
4/2(木)	朝、自分で起きられました！																

見本を見ながら、ねむった時間を すきな色で ぬりましょう

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	

なまえ
名前

午後(ごご)

5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
					↓			9 じかん 00 ふん
								じかん ふん

午後(ごご)

5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん

保護者の方へ

お子さんの生活の様子をチェックしてください

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
×	○	○	×	時間 30 分	1 時間 45 分	時間 30 分
×	○	○	○	時間 30 分	時間 45 分	時間 30 分

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分

すいみんにっしに色をぬってみよう

ぬりかたの見本

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
4/1(水)																	
4/2(木)	朝、自分で起きられました！																

見本を見ながら、ねむった時間を すきな色で ぬりましょう

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	

なまえ
名前

午後(ごご) 5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
				↓				9 じかん 00 ふん
								じかん ふん

午後(ごご) 5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん

保護者の方へ

お子さんの生活の様子をチェックしてください

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
×	○	○	×	時間 30 分	1 時間 45 分	時間 30 分
×	○	○	○	時間 30 分	時間 45 分	時間 30 分

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分

すいみんにっしに色をぬってみよう

ぬりかたの見本

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
4/1(水)																	
4/2(木)	朝、自分で起きられました！																

見本を見ながら、ねむった時間を すきな色で ぬりましょう

	時間																
	午前																
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	
/（ ）																	

なまえ
名前

午後(ごご)

5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
				↓				9 じかん 00 ふん
								じかん ふん

午後(ごご)

5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	0時	すいみん時間
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん
								じかん ふん

保護者の方へ

お子さんの生活の様子をチェックしてください

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
×	○	○	×	時間 30 分	1 時間 45 分	時間 30 分
×	○	○	○	時間 30 分	時間 45 分	時間 30 分

寝つき	寝起き	朝ごはん	お手伝い	読書	運動や外遊び	テレビやゲーム
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分
				時間 分	時間 分	時間 分

医療機関名

ノーベルファーマ株式会社

2021年1月作成
MTB-27-IFTA