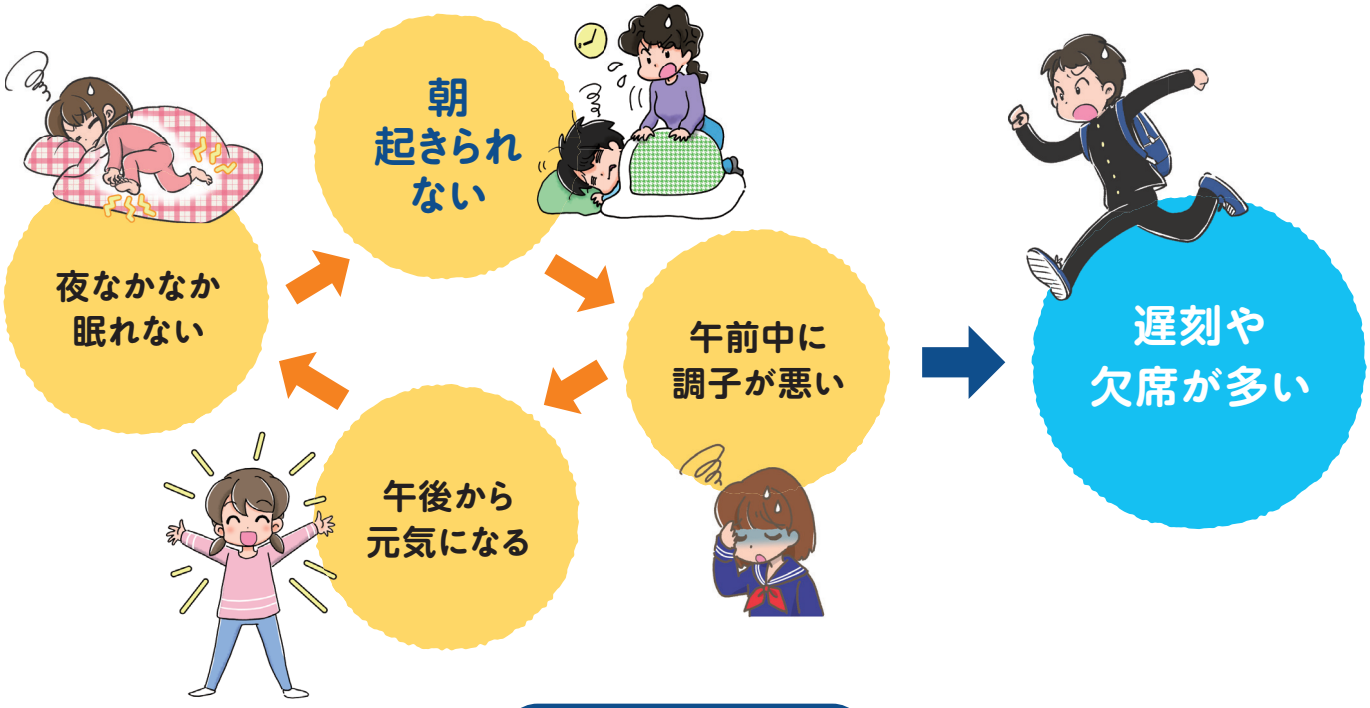
朝、こんなことで困っていませんか？

監修：地方独立行政法人 東京都立病院機構 東京都立多摩北部医療センター 小児科 部長 **小保内 俊雅** 先生

体調の変化を見直してみましょう

- 最近、下のイラストのようなことはありませんか？
- 思春期は、色々なことに頑張りすぎてしまう時期です。
  忙しい日々のなかで、自分でも体調の変化に気が付かないことがあります。
- 下のイラストのようなことが長く続くときは放置せず、ご家族や医師に相談しましょう。



睡眠時間の目安

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することが推奨されています。



小学生
9～12時間



中学生・高校生
8～10時間

健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会,
健康づくりのための睡眠ガイド2023. P15（令和6年2月）
https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf［2025年1月現在］

このような体調の変化は、睡眠の問題と関係している場合があります。
裏面の日誌を活用して、自分の睡眠習慣をチェックしてみましょう。

Nobelpharma

自分の睡眠習慣を記録してみましょう



1. 朝、起きた時刻に線を引きます。
2. 前日の夜に眠りについた大体の時刻にも線を引き、その間を塗りつぶします。
3. 布団に入ってからしばらく眠れなかった場合は、布団に入った時刻に線を引き、眠りについた時刻まで矢印を記入します。
4. 睡眠時間を記載します。
5. 朝食を食べた、朝日を浴びた、体調の状態を○、△、×で記入します。

日付	曜日	午後 12 14 16 18 20 22	午前 24 2 4 6 8 10	睡眠時間	○、△、×を記入 朝食	朝日	体調
8/3	月	記入例：20時頃に布団に入り、22時に就寝、6時に起床		8 時間	×	×	△
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			
／				時間			

メモ 気になる症状や悩み事があれば、メモをして医師に相談しましょう。

例：途中で目が覚めた。寝つくまでに1時間かかった。宿題が終わらなくて、睡眠時間が確保できない。寝つく前に考え事をしてしまう。

ノーベルファーマ株式会社　カスタマーセンター
フリーダイヤル：0120-003-140
受付時間：平日9:00～18:00(土・日、祝日、会社休日を除く)

Nobel pharma

MTB-84-SG
2025年3月作成