

よい睡眠のために 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



朝食はしっかりとる



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
 をすこやかに過ごすための

睡眠 5 原則

— こども版 —

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！

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。

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_iryou/kenkou/suimin/index.html

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」と連動した行動・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！



【※第1原則】

ポイント 夜ふかしに注意しましょう

- 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。

睡眠について、こんなことはありませんか？

- 第1原則**
- 睡眠時間が足りていない
 - 日中に眠気強い

- 第2原則**
- 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい
 - 寝る前や寝床でデジタル機器を使う

- 第3原則**
- 日中の運動量が少ない
 - 食事時間が不規則だ

- 第4原則**
- よくカフェインをとる

- 第5原則**
- 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

当てはまる項目が多い人は要注意！
生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう！

睡眠環境 光・温度・音

寝る前・寝床の中での テレビ・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。

生活習慣 運動・食事・リラックス

起床後から日中にかけて 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、ストレスを発散しましょう。
- 朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しくとりましょう。

嗜好品 カフェイン

朝食をしっかりとり、 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。

適切な睡眠時間 眠りの必要性を高める

Good Sleep

高い睡眠休養感 体内時計を整える

こどもにおける睡眠時間の目安

1～2歳	11～14時間	小学生	9～12時間
3～5歳	10～13時間	中学・高校生	8～10時間

- 日中に十分運動し、ストレスを発散できないと、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、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。

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。

【※第5原則】

