

私たちは木津川市の子ども達の 健やかな成長のため今後も頑張ります!

木津川市こども宝課

木津川市では、「育てよう未来にはばたく子どもたち～子育て支援No.1のまちを築こう～」を基本理念に、5つの基本目標を設定し、子ども・子育て支援施策を推進しています。

子どもは、社会の宝であり、人間の営みを未来につなげ、よりよい社会をつくる、かけがえのない存在です。木津川市に生まれ、育つすべての子どもが、人権を尊重され、一人ひとりの子どもの個性や可能性を最大限に引き出し、かけがえのない存在として認められ、子ども自身が幸せを感じ、自己肯定感を持って生まれ、未来にはばたくことができるまちをめざします。



木津川市マスコットキャラクター
いづみ姫

同志社大学赤ちゃん学研究センター

“赤ちゃん学”とは、赤ちゃんの運動・認知・言語および社会性の発達とその障害のメカニズムの解明から心の発達までを対象とし、異分野研究を連携、融合させる新しい学問です。赤ちゃん学研究センターは、赤ちゃん学の共同利用・共同研究拠点として文部科学省から認定され、研究の発展に寄与する一方、地域や企業と連携し、研究・調査による新しい知見を、子どもたちの育つ現場に還元する活動も推進してまいります。



木津川市子どもの睡眠リズム改善プロジェクト2018リーフレット
発行日 2019年1月21日
発行 同志社大学赤ちゃん学研究センター
(文部科学省 共同利用・共同研究拠点「赤ちゃん学研究拠点」)
〒619-0225 京都府木津川市木津川台4-1-1
同志社大学学研都市キャンパス(快風館)内
電話 0774-73-1917
ウェブサイト <https://akachan.doshisha.ac.jp/>
デザイン 同志社大学赤ちゃん学研究センター、株式会社明新社
印刷 株式会社明新社

お子さんのより良い睡眠リズムのために 今日からできること

朝



1. 毎朝、同じ時間に起きよう(週末も)。
2. 朝日を浴びて、からだの時計をリセット!
3. 朝ごはんを食べて、お腹の時計も動かそう!



昼



1. 毎日、楽しくからだを動かそう!
2. お家でのお昼寝も、できれば15時くらいまでには起きよう。

夜



1. ご飯は早めに、お風呂は寝る1-2時間前にすませると、寝やすいよ(お風呂から2時間半以上たつと寝にくくなっちゃうよ)。
2. 夜は、テレビやタブレット・スマートフォンの光をなるべく見ないようにしよう!(光をみると、目が覚めちゃうよ)
3. なるべく夜9時(遅くても10時前)には、お布団に入ろう!

その他オススメのくふう

1. おうちの人も、なるべく早く寝ましょう。もしくは、お子さんを寝かせてから、家事などをしましょう。
2. リビング・寝室の照明をオレンジ色の光に変えてみましょう。

朝、自分で起きることが
できるように早く寝ようね!



木津川市 子どもの睡眠リズム 改善プロジェクト 2018

木津川市/
同志社大学赤ちゃん学研究センター

はじめに

幼少期の睡眠は脳の発達にとっても大切です。睡眠が不足すると言語発達への悪影響や、多動性・衝動性の増加、就学後の不登校リスクになることなどが指摘されています^{1,2)}。しかし、諸外国の子どもと比べて日本人の子どもは睡眠時間が短く³⁾、日本の保護者もまた、子どもの睡眠時間の少なさをさほど心配しない⁴⁾という特徴があります。

同志社大学赤ちゃん学研究センターは2017年度より、京都府木津川市および公私立保育園10園と共同研究を行い、乳幼児期の子どもの睡眠リズムの実態と、その関連要因を明らかにしてきました。

このリーフレットは2018年度の調査結果を簡単にまとめたものです。今の子ども達の睡眠の実態を知っていただき、子ども達の睡眠を一緒に改善していくための材料として役立つことを期待しています。

- ①10時間の夜間睡眠、
 - ②19時から7時までの間に寝ること、
 - ③決まった時刻に寝ること、
- の三つが子どもたちの成長を支える良い眠りの条件です。



お月様博士

1. 参加者の睡眠の特徴

この度の睡眠調査に参加して下さったお子さんは、0歳から6歳までの男女488名です。

表1 2018年度の調査に参加されたお子さんの数

クラス	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
人数	36人	86人	76人	92人	100人	98人

※0歳児クラスとは2017年4月から2018年3月生まれのお子さんが入るクラスです

参加したお子さんの夜間睡眠を調べたところ、図1のようになりました。曲線は平均線を表しており、点は一人一人のデータ(14日間の調査期間中の平均夜間睡眠時間)です。生まれてから2歳頃までに緩やかに夜間の睡眠時間が減少し、それ以降はおよそ9時間20分程度になっています。そこで就寝時刻を調べたところ、図2のようになりました。お子さんは生まれてからだんだんと就寝時刻が遅くなり、およそ2歳以降は21時半ごろに就寝するようになっています。

どちらのグラフをみても特徴的なのは、個人によるばらつきがかなりみられることです。同じ2歳でも、20時に就寝するお子さんもいれば、23時に寝るお子さんもいます。この違いがどのような習慣と関係するのかについて調べました。

図1 お子さんの平均夜間睡眠時間と年齢の関係

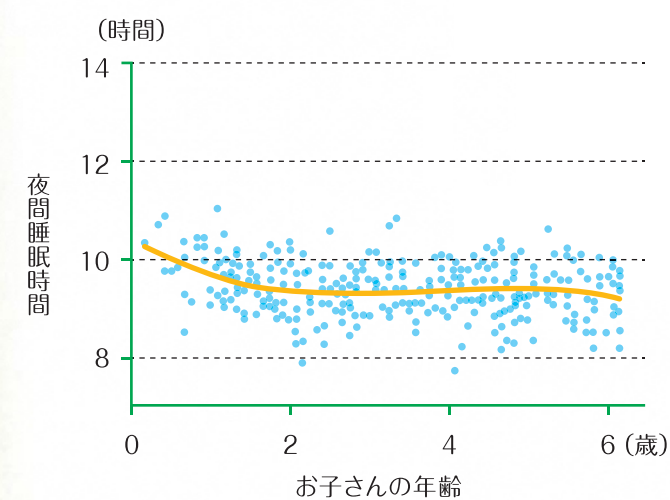
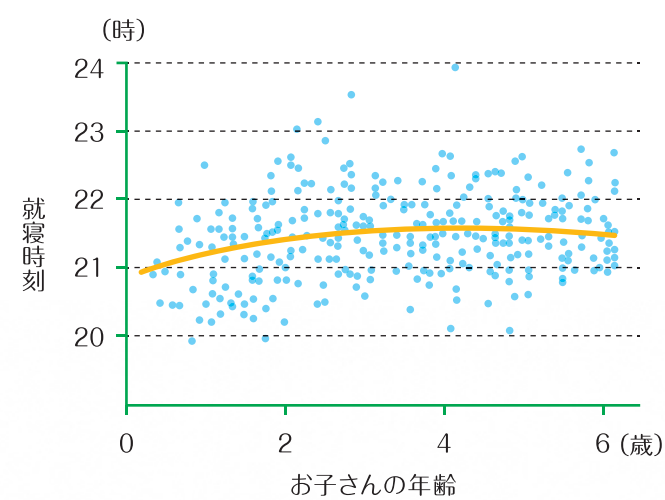


図2 お子さんの平均就寝時刻と年齢の関係



2. お風呂に早く入る子には、就寝時刻の早い子が多い

夕食やお風呂といった生活習慣と睡眠には、直接的な関係がないように多くの人は思うかもしれませんが、実はとても重要なつながりがあります。たとえば、寝る直前にお風呂に入ると体温が高くなり過ぎて寝つきが悪くなってしまいます。また、夕食の後にお風呂に入る家庭が多いため、夕食の遅れがお風呂の遅れ・就寝の遅れにつながっていくことも予想されます。

お子さんの夕食やお風呂の時刻・タイミングはどのようにすればよいのでしょうか。データを統計的に分析した結果から、夕食やお風呂といった生活習慣と睡眠の関係について調べました。

図3は、参加されたお子さんの夕食を食べ始める時刻・お風呂に入る時刻のグラフです。夕食を食べ始める時刻は、19時からのお子さんが最も多く、お風呂に入る時刻は20時からが最も多くなっています。夕食とお風呂のどちらを先にするかを調べたところ、夕食が先のお子さんは79.9%、お風呂が先のお子さんは20.1%でした。

また、お子さんの夕食を食べ始める時刻・お風呂に入る時刻と就寝時刻には統計的な意味のある関係性がみられました。図4は、お風呂に入る時刻が早いほど就寝時刻も早くなる関係があることを示しています。

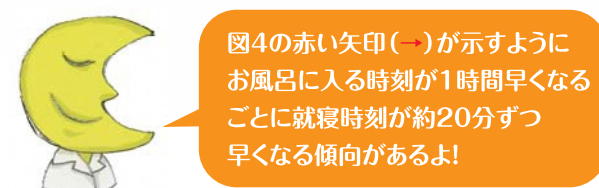


図4の赤い矢印(→)が示すようにお風呂に入る時刻が1時間早くなるごとに就寝時刻が約20分ずつ早くなる傾向があるよ!

図3 お子さんが夕食を食べ始める時刻とお風呂に入る時刻

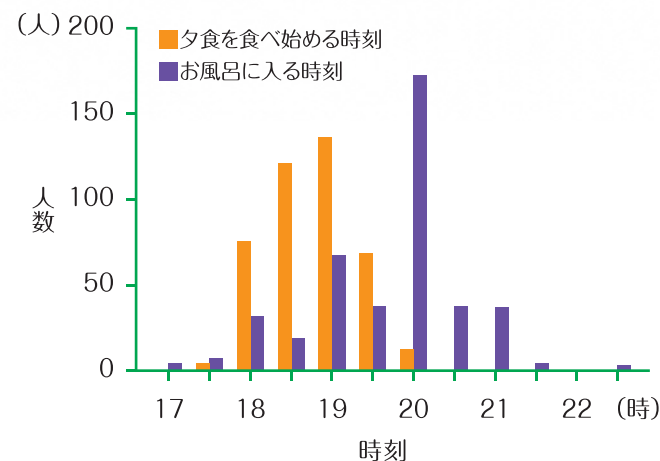
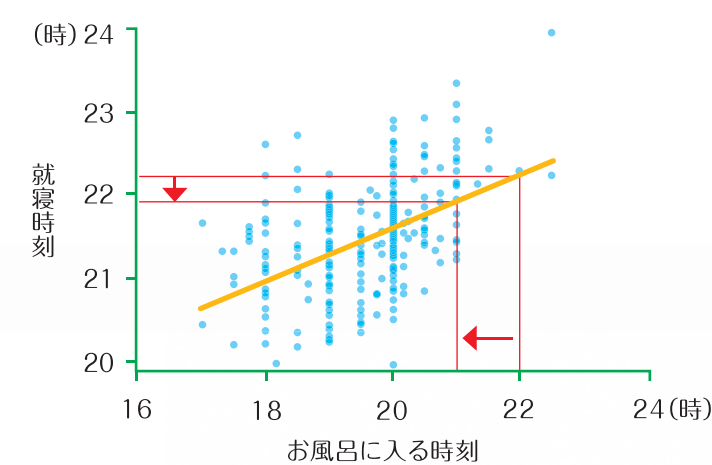


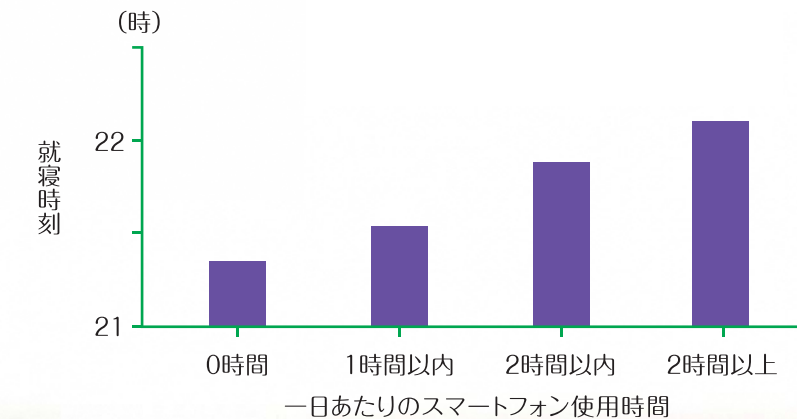
図4 お子さんがお風呂に入る時刻と就寝時刻の関係



3. スマホを長い時間使う子には、就寝時刻の遅い子が多い

パソコンやスマートフォンの画面から出ているブルーライトが、不眠といった健康被害を生じさせているという懸念が広がっています。今回の調査では、お子さんのスマートフォンの利用状況と睡眠に関する関係を解析しました。その結果、お子さんがスマートフォンを使用する時間が長くなるほど、お子さんの就寝時刻が遅くなること示されました。また、スマートフォンの使用時間の内訳を詳しく見てみると、スマートフォンの使用時間が2時間を超えると就寝時刻が22時以降となることが示されました(図5)。子どものスマートフォンの使用時間を少なくすることで、就寝時刻を早めることができるようになると考えられます。

図5 お子さんの一日のスマートフォンの平均使用時間と平均就寝時刻の関係



スマートフォンの使用時間が1時間短くなるごとに、就寝時刻が約18分ずつ早くなる傾向があるよ!

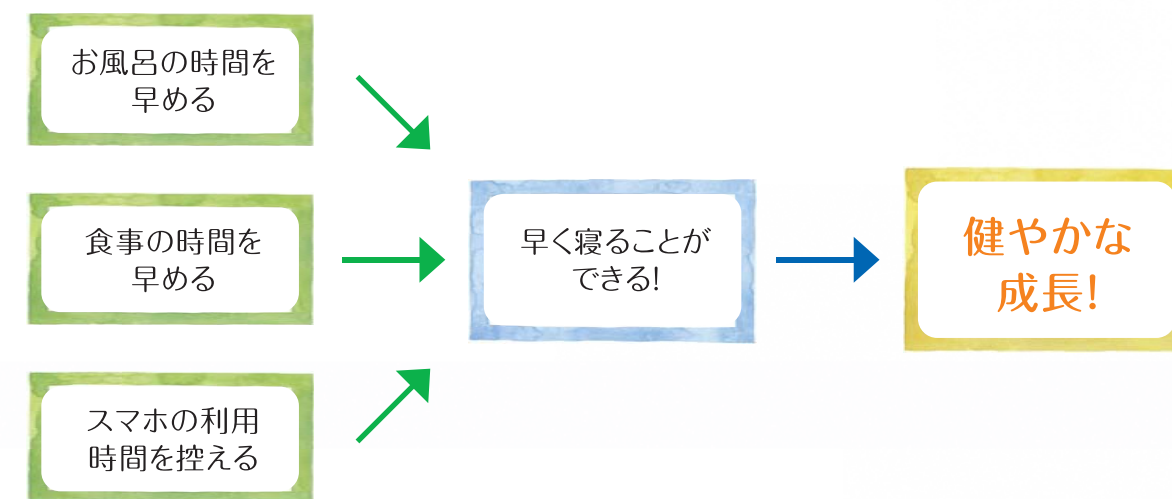


4. まとめ

木津川市のお子さんは平均9時間20分の睡眠をとり、21時半頃に就寝することが分かりました。この就寝時刻は人により大きくばらつきがあり、就寝時刻のばらつきは、夕食を食べ始める時刻・お風呂に入る時刻やスマートフォンの使用時間と関連が深いことも分かってきました。つまり、夕食・お風呂の時間を工夫したり、スマートフォンの使用を控えることによって早寝がしやすくなると言えます。

就寝時刻は睡眠時間とも関係しており、子どもの健やかな成長には十分な睡眠時間が必要です。実際、今回の調査結果では、育児の中で感じるお子さんに対する困り事(機嫌が悪い、落ち着きがないなど)があるお子さんのほうが、平均15分ほど、困り事がないお子さんよりも就寝時刻が遅いことも分かりました。さらに、就寝時刻が日ごとにばらつくことも困りごとの多さにつながることが分かりました。

別掲の「お子さんのより良い睡眠リズムのために今日からできること」を参考に日々の生活習慣に工夫をしていただけたら幸いです。



引用文献

- 1) Touchette É., et al., Associations between sleep duration patterns and behavioral/cognitive functioning at school entry. *Sleep* 2007; 30(9): 1213-1219.
- 2) Hysing M., et al., Sleep and school attendance in adolescence: results from a large population-based study. *Scand J Public Health* 2015; 43(1): 2-9.
- 3) Mindell J.A., Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med* 2010; 11(3): 274-280.
- 4) 三星 喬史, 日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について, 小児保健研究, 第71巻(6):808-816, 2012.



木津川市子どもの睡眠リズム改善プロジェクト 応援キャラクター まくらちゃん