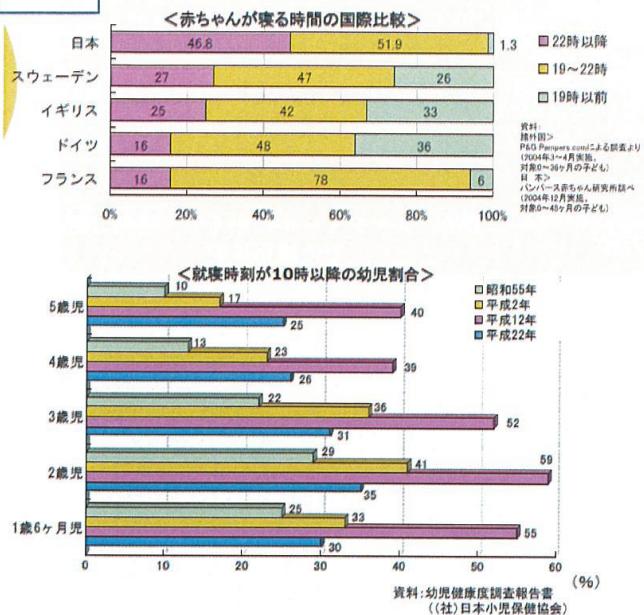


木津川市「子どもの睡眠リズム改善プロジェクト」

背景



目的

そこで本プロジェクトでは、同志社大学赤ちゃん学研究センターと木津川市が共同で、木津川市における保育園に通園する児の保護者を対象として、通園児の睡眠生活リズムの実態を明らかにすることを目的とする。

さらに得られた調査結果に対し、問題のレベルに応じた対応を実施し、園児の睡眠リズムの改善を図ることにも寄与することを目指す。



木津川市における子どもの睡眠リズム改善に寄与します。

方法

連携



呼びかけ \downarrow 調査実施

木津川市内の8保育園で、子供の睡眠リズム実態調査（自記式調査票）

データから、乳幼児の睡眠リズムの実態を評価

個人・各園・全体の3段階で結果を返却。個人については、軽度の異常が疑われる場合、睡眠リズムを整えるための情報を提供。医療的介入が必要と考えられるケースは、赤ちゃん学研究センターの小児科医が個別対応。

日本の乳児は、諸外国と比べて22時以降に寝る割合が高い。また、平成22年の調査でも、約3割の幼児が22時以降に寝ている。

乳幼児期からの睡眠リズムの乱れは、脳と身体の発育に悪影響を与え、小学校就学以降の学校生活にも大きく影響しているということが指摘されている。
(三池 2011)

実際に発達障害の子ども達は、睡眠覚醒リズムも乱れていることが多い。睡眠リズムの乱れは、発達障害発症に影響している可能性が指摘されている。