

こども版

推奨事項

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

1 睡眠時間の確保について

睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク

- 睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること¹⁾、抑うつ傾向が強くなること²⁾、学業成績が低下すること³⁾、幸福感や生活の質（QOL）が低下すること⁴⁾が報告されています（図1）。

こどもの睡眠時間の目安

- 米国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保を推奨しています⁵⁾。これは、睡眠時間に関する疫学調査や生理研究に基づき、主要な睡眠研究者が各成長時期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています（図2）。
- 夜更かしなどの生活習慣に関連する睡眠不足を防止する観点から、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することを推奨します。



図2 こどもにおける年齢別の推奨睡眠時間（文献7を参考に作成）



図1 良い睡眠がこどもの心身に及ぼす影響（文献1-4を参考に作成）

各発達段階における睡眠時間確保の工夫

- 生まれてから乳幼児期、学童期、思春期、青年期と発達段階が進むに伴い、睡眠・覚醒リズムが劇的に変化すると同時に睡眠習慣も変化します⁶⁾。たとえば乳幼児期には昼寝をしますが、小学校に上がる頃には昼寝の習慣は減ってきます。小学生は早寝・早起きが得意ですが、思春期・青年期には夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります⁷⁾。進級に伴い課外活動が増えたり、スマホを使うようになったりすることにより、生活習慣が大きく変化し、睡眠習慣にも影響することがあります。そのため、成長時期ごとに睡眠の課題や、良い睡眠をとるための工夫が異なります。
- 乳幼児期は、こどもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すのが良いでしょう。小学生以降は、早起き習慣を保つうえで、前述の推奨睡眠時間から逆算して、夜寝る時間を決めることをお勧めします。この時期から、夜寝床に入るタイミングを自ら調整することも増えていますが、友達との交流や遊びの時間について、十分な睡眠時間が確保できるように設定するよう親が援助することが望ましいでしょう。朝食を欠食しないことも、早寝・早起き習慣を保つ上では重要です（⇒「運動、食事等の生活習慣と睡眠について」参照）。

- 成長・加齢とともに必要な睡眠時間は減少していきますが、成長期である高校生までは成人よりも長い睡眠時間を必要とすることがわかっており、一般的な認識よりも長い睡眠時間であることに驚くかもしれません。そのため、毎日十分な睡眠時間を確保するためには、成人よりも規則正しい生活習慣を保つことがより重要であることがわかります。

2 夜ふかし・朝寝坊に対する注意

夜ふかしが生じる原因

- 思春期が始まる頃から睡眠・覚醒リズムが後退し、睡眠の導入に関わるホルモン（メラトニン）の分泌開始時刻が遅れることで、夜寝る時刻が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向がみられます^{8,9)}。さらに、社会的な要因も夜ふかしに影響します。部活動や勉強、友人とのつきあい、デジタル機器の使用などで、夜遅くまで活動することが増えますが、朝は学校に遅刻しないよう起床する必要があるので睡眠不足になりやすく、睡眠負債が蓄積しやすくなります¹⁰⁾。学校のない休日は、睡眠負債を解消するために起床時刻を遅らせることにより、午前中の時間帯に日光を浴びることができず、睡眠・覚醒リズムは後退しやすくなります。思春期以降、社会人になるまでの時期は、もっとも夜ふかし、睡眠不足、休日の朝寝坊が生じやすくなるといえます。

夜更かしを習慣化させないための工夫

- 夜ふかし・朝寝坊の習慣が長く続くと、朝起きることが難しくなり、遅刻が増加したり、登校が困難になったりすることもあります。これは睡眠・覚醒相後退障害と呼ばれる睡眠障害の一つであり¹¹⁾（⇒「睡眠障害について」参照）、自分の意志だけでは睡眠・覚醒リズムの乱れ（後退）や蓄積した睡眠不足（睡眠負債）に抗うことができなくなった結果とも考えられています。
- また、睡眠・覚醒相後退障害の6割近くに起立性調節障害を合併すると報告されています¹²⁾。この状態になると、二次的に学業の遅れや、友人関係の障害が進行しやすいため、できるだけ早く医師に相談することが重要ですが、このような状態に陥らないためには、以下のような予防対策が重要です。

起床時の日光浴

- 乳幼児期は、朝起きる時間を決め、カーテンを開けて部屋を明るくしましょう。朝食後は戸外に出て活動しましょう。小学生以降は、登校時や学校で日光を十分に浴びましょう。週末休日も普段と同じ時間に起床して、日光を浴びましょう¹³⁻¹⁶⁾。

朝食の摂取

- 朝食を摂らない生活習慣は、朝～午前中に日光を浴びない生活環境と同様に、睡眠・覚醒リズムの後退を促すことが報告されています¹⁷⁾。夜ふかし・朝寝坊になると、朝食の欠食が増えますが、これはさらに夜ふかし・朝寝坊を助長する原因となります。こどもにおいて、夜ふかし・朝寝坊習慣は慢性的な睡眠不足を伴うことが多く、肥満のリスクともなります^{18, 19)}。さらに肥満は閉塞性睡眠時無呼吸（⇒「睡眠障害について」参照）のリスクとなり、これにより生じる睡眠の質の低下から、朝の目覚めを悪くし、夜ふかし・朝寝坊化をさらに促し、肥満のリスクをさらに高めるといった悪循環が形成されやすくなります。

運動習慣の定着

- 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など）が長くなりすぎないようにしましょう。小・中・高校生は1日当たり60分以上からだを動かし、スクリーンタイムは2時間以下にすることが推奨されています²⁰⁾（⇒「運動、食事等の生活習慣と睡眠について」参照）。長時間の座位行動（及びスクリーンタイム）は肥満の増加や睡眠時間の減少と関連し¹⁸⁾、逆に、適度な運動は、良い眠りにつながります²¹⁾。運動は1日の中でどの時間に行っても睡眠の質を改善します²²⁾が、就寝前1時間以内の激しい運動はかえって睡眠の質を低下させる可能性があります²³⁾、寝る直前の運動は控えたほうが良いでしょう。

デジタル機器使用の回避

- デジタル機器は寝室には持ち込まず、電源を切って、別の部屋に置いておきましょう²⁴⁾。特に、寝そべりながらデジタル機器を使うと、ディスプレイの視聴距離が近くブルーライトを浴びやすくなるため、寝つきや睡眠の質の悪化につながります²⁵⁾（⇒「良質な睡眠のための環境づくりについて」参照）。