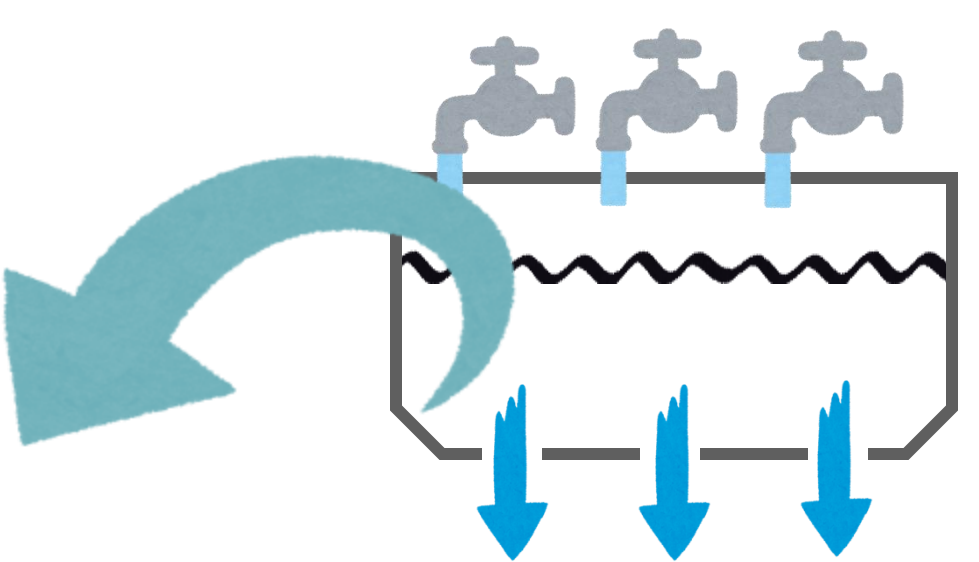
子どもに必要な睡眠

滋賀医科大学　精神医学講座　増田史

日々のストレスが抱えきれないとき



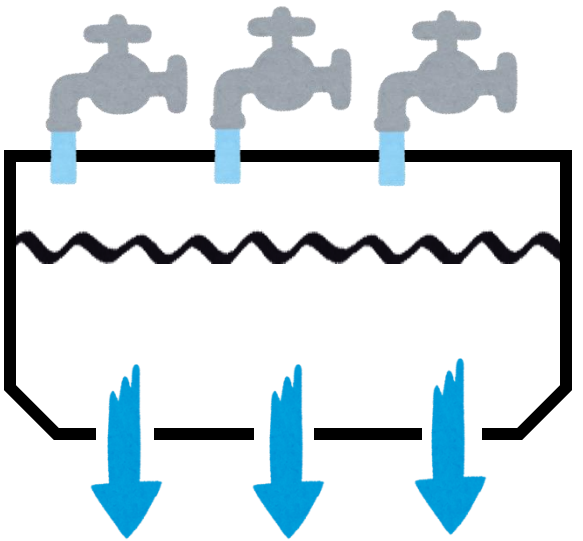


増える

容量減

目詰まり

ストレスが溢れないようにできること



ストレスを減らす：環境調整

キャパを広げる：休息、軽運動、睡眠

流れを良くする：対処行動（コーピング）を増やす

（参考：環境調整も大事です）

人権は
守られているか

だれかから**暴言・暴力**を受けていないか、面前で見せられていないか
ネグレクトはないか
その子の**マイノリティ性**は尊重されているか
（発達特性、ジェンダー、国籍、障害など）

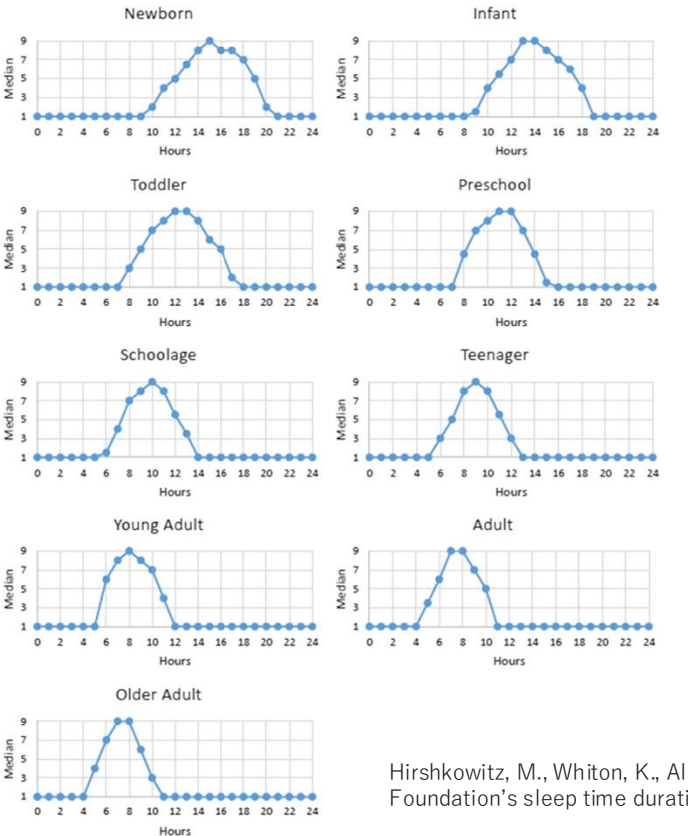
人との繋がり
はあるか

本人を尊重してくれる仲間がそばにいるか
相談できる人は近くにいるか

学業で**本人なりの**
達成感があるか

8～9割は自分で正解できる課題でないと続かない

National Sleep Foundationの推奨睡眠時間



- 新生児は14～17時間
- 乳児は12～15時間
- 幼児は11～14時間
- 就学前児童は10～13時間
- **学童は9～11時間**
- **ティーンエイジャーでは8～10時間**

調子が悪いと思ったら
睡眠時間を確認！

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, *1*(1), 40-43.

睡眠衛生を整えよう

- ✓ 夕方以降にカフェインは摂らない（子どもはそもそも摂らない方がいい）
  コーラ、緑茶、エナジードリンクにも要注意！
- ✓ 液晶画面は少なくとも就寝の1時間前にはoff
- ✓ 15時以降に昼寝をしない
- ✓ 平日と休日の睡眠中央時間が 2 時間以上ずれると「社会的時差ボケ」（Social Jet Lag）になり、眠気や疲労感のもとになる

＊小さい頃から夜泣きが多い、眠りづらいお子さんには、眠りのホルモンを整えるためのお薬（小児用）があると、眠りやすくなることもある

ご参考までに　大人の場合

大人の「眠れない/眠りの質が悪い」は…

- 夜以外に寝ている、横になっている
- 床上時間が必要以上に長い
- 寝酒をしている

ということも多い

厚生労働省
健康づくりのための睡眠指針 2014

昼寝をするなら、15時までの20～30分
眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起き
睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

厚生労働省　精神・神経疾患研究委託費　睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班、平成13年度研究報告書
「睡眠障害対処12の指針」より抜粋