

NF 通信

ice arther

Vol.24



column

01

専門家コラム

西村医院 小児科医師 澁上 佐智子さん



何時間眠れていますか？

猛暑が続き思いっきり外遊びが難しい気候になっています。
つつい涼しいお部屋で長時間ゲームやYouTubeを見続けてはいませんか？
こどもに推奨される睡眠時間は

1～2才	11～14時間
3～5才	10～13時間
小学生	9～12時間
中高校生	8～10時間

残念ながら日本の子どもたちの平均睡眠時間は推奨睡眠時間をはるかに下回っていて世界的にみても最も夜更かしをしている事で有名です。厚生労働省が行なっている2001年に出生した4万人以上の子供の睡眠習慣について追跡調査したところ、4才6ヶ月時点で最も多い就寝時間は21時台(50.1%)ついで22時台(21.9%)21時前に就寝する子どもは5人に1人以下しかいませんでした。これは親の帰宅時間が遅い事も影響していますがテレビ、ゲームなどでなんとなく夜更かしをしている子どもが多い事もわかっています。

皆様のご家庭は何時間眠れていますか？

早寝早起きを実行する為にお願いがあります。

まず1週間頑張って起こす時間を決めて早起きをします。カーテンを開けて日光を浴びる、顔を日の光に向けてみましょう。またしっかりと眠る為に寝る1時間前にはテレビ、ゲーム、スマホの使用をおしまいにします。長時間のスクリーンタイムは睡眠障害を起こしてしまいます。過剰なスクリーンタイムは近視を進めてしまいます。近視をすすめないためにも親子でスマホから離れた時間を過ごしてみませんか。

column

02

お父さんの日常の育児を投稿してみませんか

男性の育児参加を応援するため、お父さんとお子さんの関わりを写真とともに投稿してみませんか。NF通信に採用された方には、こども商品券(500円)を贈呈します。

対象/子育て中の父親

投稿内容/200～300文字、お子さんとの写真1枚

投稿はこちらから →

