



とっても大事な ねむりの習慣



5歳児のお昼寝

5歳ごろになると、多くの子どもは昼寝をしなくても元気に過ごせるようになります。

ただし、まだ昼寝が必要な子もいます。昼寝をする場合は、夜の寝つきに影響しないよう**1時間以内***2とし、出来れば**午後3時（遅くても午後4時まで）***3に切り上げましょう。

夜に十分眠ることが、心と体の発達にとって**いちばん大切です。**

*2 Komada Y. et al. Relationship between napping pattern and nocturnal sleep among Japanese nursery school children. Sleep Medicine, 13(1), 107-110. 2012.
*3 Morioka K. et al. Daytime nap controls toddlers' nighttime sleep. Scientific Reports, 6, 27246, 2016.

夜ぐっすりねむるための工夫



おやすみ前の「ほっとするじかん」

寝る前に、部屋の明るさを弱くして、絵本を読んだり、やさしい音楽を流したりすることで、心がゆったり落ち着いて、眠りやすくなります。毎日同じように過ごすことで、体も「ねるじかんだよ」と気づいてくれます。

ねるお部屋をととのえよう

お部屋の温度や湿度をちょうどよくしたり、カーテンでしっかり暗くしてあげると、ぐっすり眠りやすくなります。お子さんが安心して眠れるように、ぬいぐるみやお気に入りの毛布をそばに置くのもいいですね

デジタルメディアは寝る1時間前までにはやめよう*4

午後9時までに寝ることが十分な睡眠時間をとるための目安*5になります。そのために、デジタルメディアは午後8時までにやめるのを目指しましょう。

*4 Hartstein LE, et al. High sensitivity of melatonin suppression response to evening light in preschool-age children. J Pineal Res. 2022.
*5 Kuki A, et al. Prevalence and factors of sleep problems among 5-year-old Japanese children : A population-based study. Front Pediatr. 2024.

ぐっすりねむれる 3つの習慣



旭川小児科医会
5歳児健診
対策チーム
2026年 4月

第1版

このリーフレットは、
田中 肇「総説：子どもにおける睡眠の問題
～神経発達症とデジタルメディア～」
(小児保健研究 第84巻 第4号, 2025, pp.1-20) の内容を参考に作成しています。

知っていますか？

おすすめ睡眠時間*1

- ・ 3～5歳児 10～13時間
- ・ 小学生 9～12時間

*1 Paruthi S. et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations : A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med 12: 785-786, 2016.

ねむりは心の安定 や 集中する力に
大きく関係しています
ねむりに困ったらかかりつけ医に相談を！



どうして睡眠は重要なのか？

睡眠は、脳や体の発達を支える大事な時間です。特に5歳くらいまでは、体内時計や睡眠リズムが整ってくる時期。しっかり眠ることで、次のような力が育ちます。

- ・ 集中力や記憶力
- ・ 気持ちの安定
- ・ 元気に活動する力
- ・ 成長ホルモンの分泌による体の発育

寝不足がつづくとうなる？

- ・ 朝起きられず、朝ごはんも食べられない
- ・ 落ち着かない・集中できない
- ・ イライラしやすくなる
- ・ 幼稚園や学校生活にも影響することがあります

体内時計をととのえる朝の習慣

体内時計をととのえて、ぐっすり眠ろう！

夜の睡眠の質を高めるには、体内時計（生体リズム）を整えることがとても大切です。そのために効果的なのが、

「毎朝同じ時間に起きること」

「朝の光を浴びること」

「朝ごはんを食べること」の3つです。

朝の光を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日のリズムがととのいます。このリズムがととのうことで、夜になると自然と眠くなり、深く質の良い眠りにつながります。

つまり、朝ごはんは“元気な一日のスタート”だけでなく、夜のぐっすり睡眠への準備でもあるのです。



いろいろあるよ、昼間のあそび

子どもたちの「あそび」には、たくさんの意味があります。元気に走ること、じっくり作ること、おともだちと笑い合うこと——どれも、その子らしい大切な時間です。

からだを使ったあそび

お外で走ったり、ボールであそんだり、なわとびをしたり。こうした運動は体をしっかり目覚めさせ、夜になると自然にリラクスマードに。ぐっすり眠るための準備にもなります。

つくったり かんがえたりするあそび

お絵描きや工作、ごっこあそびも素敵な「脳の運動」。想像の世界であそぶことで、こころが満たされ、夜には気持ちよく眠りにつきやすくなります。

おともだちとあそぶことも大切な経験

いっしょにあそぶ中で、順番を待ったり、気持ちを伝えたりといった「社会のルール」も自然と学んでいきます。からだも心もちょうどよく疲れて、眠りやすい夜に。

あそびの形はそれぞれ。お子さんの“好き”を大事にしてあげてくださいね。

「たくさんあそぶ」と「ぐっすり眠る」はつながっています

- ・ たくさん動くと、体がリズムを作る
- ・ ちょうどいい疲れがぐっすりのカギ
- ・ 昼間の活動が、夜のリラクスマードにつながる