

よい すい みんな  
**良い睡眠**のために  
 できることから始めよう

- 睡眠時間を十分に確保する
- 睡眠休養感を高める

あさ朝

きしやうご につちゆう  
 起床後から日中にかけて  
 たいやう ひかり  
 太陽の光をたくさん浴びる

ちやうしょく  
 朝食はしっかりとる

ひる昼

テレビ しちやう  
 TVの視聴、ゲーム・スマホの  
 使用時間を減らし、からだを動かす

コーヒー、コーラ類、  
 エナジードリンクなど  
 カフェイン飲料を控える

よる夜

よ ちゆうい  
 夜ふかしに注意する

ね どこ  
 寝床では  
 デジタル機器の使用を避ける

しんしつ くら しず  
 寝室は暗く、静かで  
 こころち おんど  
 心地よい温度に

お子さんや保護者の睡眠に悩みがある場合、小児科や睡眠外来などの医療機関、保健所や療育センターに相談しましょう。

まいにち 毎日  
 す すごやかに過ごすための

すい みんな げん せく  
**睡眠5原則**

— ども版 —

だい げんせく  
**第1原則**

てき ど なが きゆうやうかん すいみん  
 適度な長さで休養感のある睡眠を  
 ねんれい じゆうぶん すいみん じかん かく ほ  
 年齢にあった十分な睡眠時間を確保

だい げんせく  
**第2原則**

ひかり おんど おと はいりよ  
 光・温度・音に配慮した、  
 よ すいみん かんきやう ところ  
 良い睡眠のための環境づくりを心がけて

だい げんせく  
**第3原則**

てき ど うんどう ちやうしょく  
 適度な運動、しっかりと朝食、  
 ね まえ  
 寝る前のリラックスで  
 ねむ め ぎ  
 眠りと目覚めのメリハリを

だい げんせく  
**第4原則**

し ころひん かつ き  
 嗜好品とのつきあい方に気をつけて  
 ようちゆうい  
 カフェインのとりすぎに要注意

だい げんせく  
**第5原則**

ねむ ねむ ふ あん おほ  
 眠れない、眠りに不安を覚えたら  
 せんもん か そうだん  
 専門家に相談を

すいみんかんきやう せいかつしゆうかん し ころひん き  
**睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、**

グッド スリープ  
**Good Sleepを!**

しょうさい けんこう すいみん  
 詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

こどものための  
**Good Sleepガイド**

けんこう すいみん  
 — 健康づくりのための睡眠ガイド2023 —

すいみん じかん すいみんきゆうやうかん かく ほ せいかつ おく  
 睡眠時間と睡眠休養感を確保してすこやかな生活を送ろう



よ すいみん りやう じ かん しつ きゆうやうかん じゆうやう  
**良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です**

すいみん もつと じゆうやう きゆうやうこうどう  
**睡眠は最も重要な休養行動です。**

すいみん じかん なが みじか けんこう がい げんいん  
**睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、**  
 おさめ ざ とき かん やす かんかく すいみんきゆうやうかん  
**朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は**  
**良い睡眠の目安となります。**

たとえば、日中にしっかりとからだを動かし、  
 よる くら しず かんきやう やす  
**夜は暗く静かな環境で休むといった、**  
 ね お  
**寝て起きてのメリハリをつけることは、**  
 すいみんきゆうやうかん たか やく だ  
**睡眠休養感を高めることに役立ちます。**

すいみん じかん かく ほ すいみんきゆうやうかん たか く ふう  
**睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を**  
 にちじゆうせいかつ とい  
**日常生活に取り入れましょう。**

こうせいろうどうかがくけんきゆうひほじよきん じゆんかんきしつかん どうじやうびやうせいじゆうやうかんひやうたいさくさうごらけんきゆう  
 厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究  
 事業)「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」  
 と運動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班(令和5年度)

# よい睡眠から健康に!



【※第1原則】

## ポイント 夜ふかしに注意しましょう

- 小学生→中学生→高校生と成長するに伴い、夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。
- 夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。
- 週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。
- 日中の居眠り、勉強・運動に集中できない、すぐイライラする、なども睡眠不足が原因かもしれません。

【※第2原則】

## 睡眠環境

寝る前・寝床の中での  
テレビ・ゲーム・スマホ使用を控えましょう

- 夜の居室は暗めにし、寝室は暗くして眠りましょう。
- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。

【※第3原則】

## 生活習慣

起床後から日中にかけて  
太陽の光を浴びて運動しよう

- 登校時や学校で太陽の光を十分に浴びましょう。
- 週末も普段と同じ時間に起床して、太陽の光を浴びましょう。
- 日中はしっかり運動し、ストレスを分散しましょう。
- 朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しくとりましょう。

【※第4原則】

## 嗜好品

朝食をしっかりと、  
カフェイン摂取を控えましょう

- カフェイン飲料(コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなど)の摂取量をできる限り減らしましょう。

## 睡眠について、こんなことはありませんか?

- 第1原則** ● 睡眠時間が足りていない  
● 日中に眠気が強い
- 第2原則** ● 寝室環境が快適でない  
例) 寒い・暑い・うるさい  
● 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 第3原則** ● 日中の運動量が少ない  
● 食事時間が不規則だ
- 第4原則** ● よくカフェインをとる
- 第5原則** ● 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている



## 子どもにおける睡眠時間の目安

1～2歳	11～14時間	小学生	9～12時間
3～5歳	10～13時間	中学・高校生	8～10時間

- 日中に十分運動し、ストレスを分散できないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動(スマホ使用など)が生じ、夜ふかし・朝寝坊を助長する可能性があります。
- 乳幼児～小学生頃までは、錯乱性覚醒(寝ぼけ)、睡眠時遊行(夢遊病)、夜尿(おねしょ)などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合が多く、多くは成長とともに自然に消失します。

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関や保健所、療育センターに相談を。

【※第5原則】



あ 当てはまる項目が多い人は要注意!  
生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう!