

子どもたちは どのくらい寝てるの？

千葉ユニットセンターの質問票集計結果から

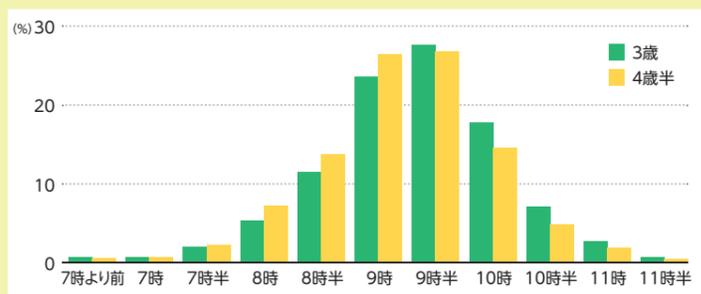
エコチル調査の質問票では定期的にお子さんの睡眠についてお聞きしています。
今回はこれまでに回答いただいた**3歳、4歳半、6歳**質問票から、お子さんの睡眠時間について集計してみました。

※3歳、4歳半では「昨日寝ていた時間」、6歳では「平均的な平日、休日の睡眠時間」をたずねています。
※2018年7月24日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です。



3歳、4歳半就寝時刻

3歳、4歳半ともに、夜9時台に寝るお子さんがもっとも多いようです。3歳で28%、4歳半で22%のお子さんは9時半よりも遅くに寝ていました。



有効回答数 3歳4579件 4歳半3121件

就寝時刻

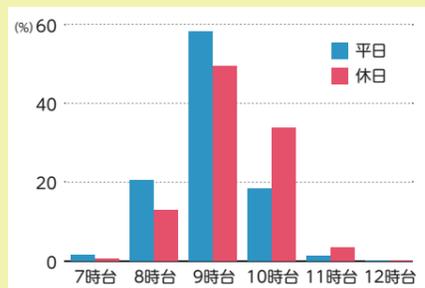
8時半まで
 3歳 20.5% 4歳半 24.8%

9時～9時半
 3歳 51.2% 4歳半 53.3%

9時半より後
 3歳 28.3% 4歳半 21.9%

6歳就寝時刻

6歳でも夜9時台に寝ているお子さんが多いようです。休日になると寝る時間が遅くなるお子さんもいました。平日10時以降に寝るお子さんは20%でしたが、休日は10時以降に寝るお子さんが37%に増えていました。



有効回答数 平日810件 休日815件

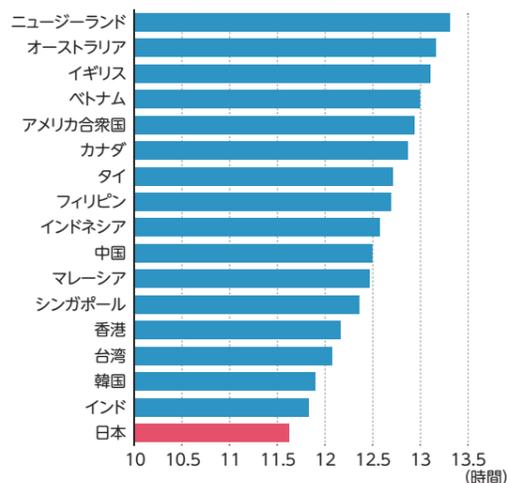
平均睡眠時間

夜の睡眠時間の平均は3歳、4歳半、6歳ともに約10時間でした。

3歳 10時間 4歳半 10時間
 6歳(平日) 9.6時間 6歳(休日) 10時間



日本の子どもたちは 睡眠時間が少ない？



幼児(～36か月)の1日の睡眠時間 国際比較

左のグラフが示すように、日本の幼児は他の国々よりも1日の(昼寝を含む)睡眠時間が短いことが報告されています。日本の小・中・高校生も世界と比べて睡眠時間が短い傾向があります。

引用元: Mindell 他 の論文 (2010年)



成長や健康のために睡眠は重要

骨、筋肉やさまざまな体の器官の成長を促す成長ホルモンは、眠ってから30分後くらいの深い睡眠の時に大量に分泌され、そのあとも眠っている間に多く分泌されています。まさに「寝る子は育つ」ですね。

成長ホルモンは、体脂肪の量を調節したり、細胞の新陳代謝を促進する働きもあります。睡眠不足やよい睡眠がとれない状態が続くと、肥満や生活習慣病、うつ病などの危険性もあります。



「早起き・早寝」の習慣を!

1日は24時間ですが、人の体内時計の1日はそれより長めなので、少しずつずれていきます。しかし、朝の光を浴びると、それから14～16時間後に睡眠ホルモン(メラトニン)が分泌されて眠くなり始めるので、生活のリズムを1日24時間に合わせることができます。また、夜に強い光を浴びると体内時計が乱れ、睡眠のリズムが崩れてしまいます。お子さんの睡眠習慣が乱れている時は、家族全員で生活習慣を見直してみてもいいのではないでしょうか。