



## 西川 日本睡眠科学研究所が指南する、

## 正しい子どもの睡眠習慣づくり

資料提供 西川株式会社

質の高い睡眠は心身の疲れをとるだけでなく、脳の疲れを回復し、集中力アップにも繋がります。そこで、西川の社内研究機関である日本睡眠科学研究所の研究者が、正しい子どもの睡眠習慣づくりのポイントをおすすめアイテムと共にご紹介します。

### 子どもの眠りと成長

子どもの理想の睡眠時間は9時間~10時間といわれています。ただ眠ればいいというものではなく、子どもの脳を作り守り育てるためには、質の高い睡眠をとることが重要です。眠っている間に、身体をつくるのに必要な成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには、骨を伸ばし、筋肉をつくり、記憶力や病気への抵抗力を高めるなど、たくさんの役割があります。このホルモンは眠り始めて3時間程度までの深い眠りの時に集中的に出るので、子どもが熟睡できる環境を整えてあげることが大切です。

### 質の高い睡眠で、慣れない学習環境でも集中力を維持

子どもはしっかりと眠ることで、経験したことや日中に覚えたことを何度も頭の中で再生して確かめたり、昨日までの知識とあわせたりして知識を記憶として定着させていきます。また、脳の疲れを回復させ、フル稼働できるように準備することで、集中力をアップさせます。そして、脳の成長を促し、情報量をどんどん増やしていきます。家庭学習やオンライン授業など、不慣れた環境での学習の集中力を維持するためにも、質の高い睡眠が必要です。

### 生活リズムを整える、正しい睡眠習慣づくり

正しい睡眠習慣づくりは、夜だけでなく、1日を通して良い眠りにつながる行動をすることが大切です。朝起きる時間~夜寝る時間を親子で決めて実践するようになると、次第に自分のペースができ、自然と眠たくなるようになります。

- 朝** 毎日同じ時間に起きて、朝日をしっかりと浴びましょう。1日の基礎となる朝ごはんをきちんと食べることも大事です。日中は、元気に充実した時間をすごしましょう。しっかり遊び、勉強すると、適度な疲労感が生まれ、夜眠りやすくなります。
- 昼** 昼食後のお昼寝は15分程度に。寝過ぎには注意です。眠る2時間前までに夕食を済ませ、ぬるめのお風呂に入りましょう。入浴で体温を上げておくことで、寝つきがよくなります。
- 夜** テレビゲーム・スマートフォンなどの明るい光は脳を覚醒させる作用があるので、眠る前はできるだけ見ないようにしましょう。毎日同じ時間にふとんに入り、睡眠時間は十分取りましょう。

#### 日本睡眠科学研究所

日本睡眠科学研究所は、人間の睡眠生理の解明やより良い睡眠環境の開発を目指し、寝具業界としては先駆けとなる研究所として、1984年に設立しました。企業大学・研究機関とも協力して様々な研究活動を推進。その研究結果は、西川の数々の画期的な寝具や睡眠環境の開発に活かされ、睡眠の質の向上に貢献しています。

一般のお客様からのお問合せ先

西川株式会社

TEL. 0120-36-8161 (受付時間：平日10:00~17:00) <https://www.nishikawa1566.com/>

### なかなか眠れない子どもには？

#### 眠る前のルーティンを作る

眠る前のルーティンを作って習慣づけると、体と脳が眠る時を認識し眠りやすくなります。内容は子どもによって変わり、子ども自身でルーティンを考えるのもおすすめです。

**例** 夜、18時半に夜ごはんを食べる→19時半にお風呂に入る→お風呂から出たらパジャマを着る→20時に歯磨きをする→おやすみなさいと言う→21時におふとんに入る

#### 気持ちの良い睡眠環境を整える

子ども自身に寝ることが好きになってもらえるように、心地良い肌ざわりや好きなデザインのリネンを選び、気持ち良く眠れる環境を整えてあげましょう。

### 睡眠がとれているママが日常的に行っていることとは？ ~子育てママの睡眠実態調査~

子どもの睡眠だけでなく、自身の睡眠時間を十分に確保できない母親の方々が多くいらっしゃいます。西川が1万人の睡眠実態を調査した「西川 睡眠白書2019(※1)」によると、就学児(小学生~高校生)の母親で睡眠がとれている人が日常で行っていることのBest 5は、下記のような結果でした。子どもを早く寝かせたり、子どもと寝室を別にすることによって、睡眠を確保している様子が見受けられ、また、ストレッチをする、お風呂にゆっくり入るなどリラクゼーションできる時間も確保しているという特徴もありました。

(※1)西川Webパネル調査結果 睡眠に関する基本調査n=10,000人(18~79歳の男女)2019年7月実施

### 子どもの気持ち良い眠りをサポートするアイテム

#### 手作りキッズまくら

自分が作ったオリジナルまくらで、眠ることが楽しみに!

ご家庭で楽しみながらオリジナルまくらを作ることができます。専用スケールで頭と首を計測し、高さに合わせて中材のパイプを詰めれば自分にあったまくらが完成。まくらの側地は3分割されているので、それぞれで高さを調整し、仰向き寝の時は真ん中、横向き寝の時は両サイドと使い分けできます。また、成長に合わせて作り直すこともできます。子どもたちが自分でまくらを作ることによって、まくらに愛着が湧き、毎晩おふとんに入ることが楽しみになります。※対象年齢小学3年生以上  
価格：4,400円 サイズ：50×32cm  
カラー：ピンク、サックス



#### Suu Goo エンジェルまくら

寝相がよくないお子様も安心! ぎゅっと抱きつくまくら

天使の羽のようなかわいい形のまくら。寝返りが多いお子様も、左右の翼に抱きついて、まくらの上で気持ち良く眠れ、隣で寝ているママ/パパも安心です。カバーは、春夏はさらっとしたニット生地、秋冬はやわらかなニットベロアと、季節で使い分ける両面リバーシブル仕様。取り外して洗濯もできるので、汗っかきのお子様も清潔にお使いいただけます。  
価格：5,500円 サイズ：80×70cm  
カラー：ピンク、ブルー、ベージュ、イエロー



### 日中の満足感や達成感、親子のコミュニケーションが睡眠に効く

日中に満足感や達成感を得ることができていないと、なかなか眠れないことがわかっています。外で十分に遊ぶことができなくても、頭の満足感で補うこともできるので、脳のトレーニングになるような家庭の中でできる遊びをぜひ探してみてください。また、褒められるなど、親子のコミュニケーションも日中の満足感をアップさせ、子どもの快眠に繋がります。

### 睡眠がとれていると回答した就学児の母親が 日常的に行っていることBest5

- 1位(36.8%) 子どもを早く寝かせる
- 2位(25.0%) 子どもと寝室を別にしている
- 3位(23.5%) 睡眠時間を削らないように生活している
- 4位(22.1%) ストレッチをする
- 5位(17.6%) お風呂にゆっくり入る

質問：子ども(小学生~高校生)を子育てするうえで、睡眠をとれていると回答した方にお伺いします。以下の中で日常的に行っていることをお知らせください。(複数回答)(n=68)(睡眠がとれている方対象)