

Q：夜の理想の睡眠時間は、どのくらいでしょうか？

A：年齢別の理想的な夜の睡眠時間をお知らせします。0～1歳（乳児）では、夜だけで 9～12 時間（途中で授乳や覚醒を挟むこともあります）、1～2歳（幼児前期）では、夜に 10～12 時間、昼寝 1～2 時間、3～5歳（幼児期）では、夜に 10～11 時間、昼寝は 0.5～1 時間（だんだん不要になります）、6～12歳（学童期）では、夜に 9～11 時間、昼寝はほぼ不要となっていきます。

睡眠リズムづくりのポイントは、就寝・起床の時刻を毎日ほぼ一定にする（休日も極端にずらさない）とよいでしょう。就寝前のテレビ・スマホ・ゲームを控えましょう。ブルーライトが眠気を妨げます。夕方までにしっかり外あそびをしてからだを動かすと、夜の深い眠りにつながります。寝室の環境（暗さ・静かさ・適温）を整えることがおすすめです。

幼児期（3～5歳）であれば、夜 10～11 時間＋昼寝 30 分～1 時間が理想です。つまり、夜はだいたい 20 時前後に寝て翌朝 6～7 時に起きるリズムが健康的です。

（前橋 明）

子どもの健康福祉研究所