

睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。是非、自宅での睡眠時間の目安にしてみてくださいね。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞
(ニューロン)



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

6か月

睡眠時間は13～14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大事です。