

3歳児が睡眠不足??

ん??

—西日本防災システム

火災には全く関係が無い話題です！

環境省が、全国のおよそ**10万人**の親子を対象に、胎児から13歳になるまで継続して行っている調査によりますと、なんと午後10時以降に寝る子どもの割合は、1歳で**13%**、1歳6カ月で**16%**、3歳で**29%**にもなっているそうです。

NBS
119

早いんじゃないか！夜遊び??

さらに、1日の睡眠が10時間に満たない睡眠不足の子供が、3歳では**7%**となっているようです。

どうした？ わたくしは **9時** には寝ています。ハイ！

環境省は今後、発育への悪影響などが懸念されるとして、健康への影響を継続的に調べることにしているようです。

一般的には、2歳から5歳までの子供は早い時間に就寝して**10時間から13時間**程度の睡眠が適切だとされています。
睡眠不足は発育への悪影響や肥満などが懸念されるようです。

改善ポイント

- ① 昼寝の時間の見直し
- ② 昼間は屋外で太陽光を体に浴びて良く動くようにする。
- ③ 生活リズムの見直し。(食事の後の入浴、そして就寝のリズム)
- ④ テレビやゲームなどに没頭する時間の短縮。
- ⑤ 就寝時間を決め、照明を消して暗くする。などに御注意

お母さん！ お母さん！ しっかり睡眠が取れるよう **早く寝かせてあげてください！**

眠れる環境造りから始めましょう！



わたくしはいつもどおり **9時には** 意識を失いませう！
変なおっさん！！



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd

<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ ➡