

# 夜は「からだ」と「こころ」を育てる魔法の時間

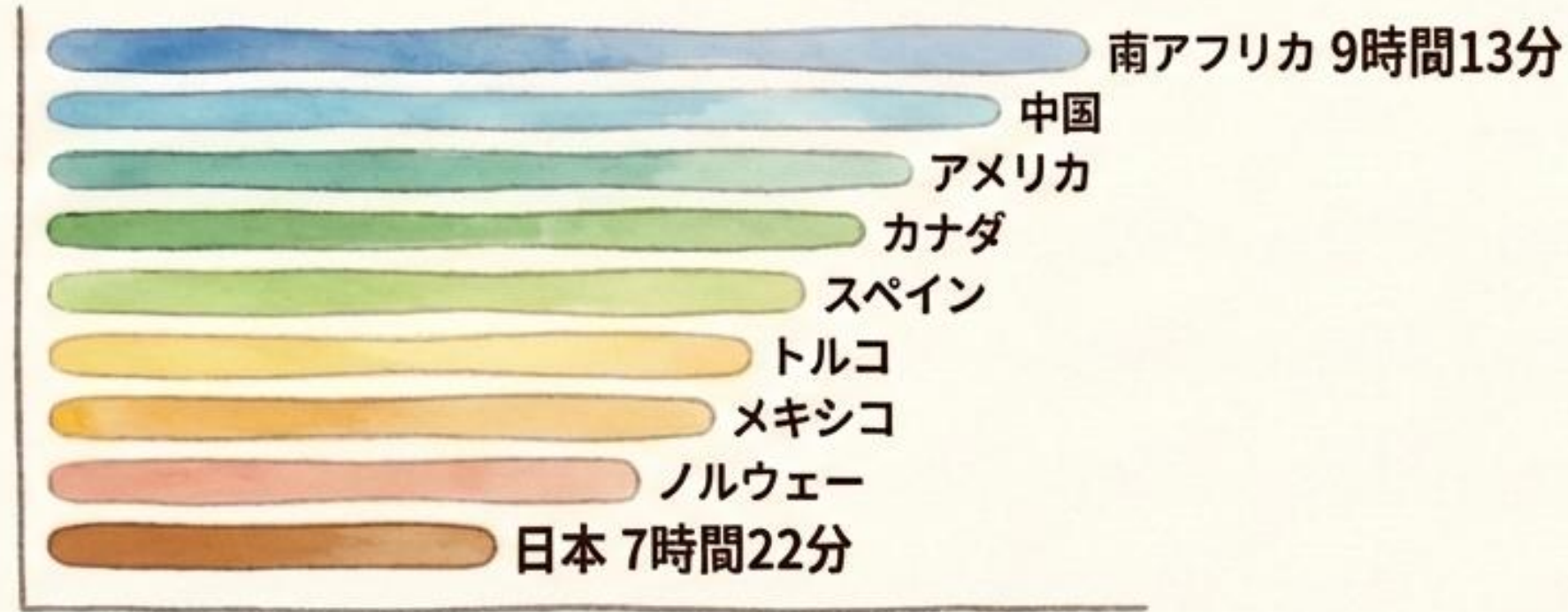
～お子様の健やかな毎日のために、大切なお願い～



「子どもを早く寝かせること」は、  
何よりも素晴らしいプレゼントです。

# 日本の子どもたちは、世界で一番「いそがしい」かもしれません

## 世界の平均睡眠時間



- 日本の子どもの睡眠時間は、世界で最も短いとされています。
- 小学校6年生の実に95%が、推奨される睡眠時間に足りていません。

「朝起きられない」「イライラする」のは、甘えや反抗期ではありません。  
睡眠不足からくる体からのSOS（起立性調節障害のサイン）かもしれません。

ぐっすり眠ることで、お子様のパワーが引き出されます！



### 【からだの魔法】

成長ホルモンが働き、  
骨や筋肉を強くします。  
免疫力も上がり、  
風邪をひきにくい  
丈夫な体を作ります。



### 【あたまの魔法】

その日に学んだことを  
寝ている間に脳が整理整頓  
し、「忘れない宝物」に  
にしてくれます。



### 【こころの魔法】

自律神経が整い、  
明日をニコニコで過ごす  
パワーを充電。  
自分を好きになる力も  
育ちます。

# 目指したいのは、9時間～12時間の「たからもの時間」



- 低学年なら10時間以上、高学年でも9時間以上が理想です。
- 遅くとも「夜10時には熟睡していること」が、将来の健康を守ります。

**「いきなり10時間は難しい……」**  
そんな時は、まず「あと15分だけ」  
早くお布団に入る  
ことから始めてみませんか？

# おうちで取り組む「快眠のコツ」【朝編】



**朝起きたら、まずはカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう！**

朝の光を浴びることで「幸せホルモン」がたくさん出ます。

実はこれが、夜になると「眠りの種（メラトニン）」に変身する魔法のサイクルを作っています。

良い睡眠は、朝から始まっているのです。



# おうちで取り組む「快眠のコツ」【夜編】

寝る1～2時間前には、  
スマホやゲームもおやすみ  
モードにしましょう。

子どもは大人よりも「光」にととても  
敏感です。夜に強い光を浴びると、  
脳が「まだ昼間だ！」とびっくりして  
しまい、せっかく育てた「眠りの種」  
を吹き飛ばしてしまいます。



# 睡眠は、お子様への「一生ものの贈り物」です



しっかり眠ることで、お子様が本来持っている「素晴らしい力」が最大限に引き出されます。  
睡眠を大切にすることは、お子様の未来の健康と幸せを守ることにつながります。  
今日から少しずつ、無理なく。お子様と一緒に「よく眠り、よく育つ」毎日を楽しみましょう。