



お子様の

睡眠負債

チェックリスト

あなたの
お子さんは「睡眠負債」を抱えている？

NHKの「くうねる あそぶ こども応援宣言」HPで「睡眠負債のチェックリスト」が紹介されていたので、ぜひこの機会にお子さんと一緒にチェックしてみてください。

対象年齢は、幼児～小学生。監修は、三池輝久さん

(熊本大学名誉教授・兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療センター特命参与)。

ひとつでもチェックがつくと、あなたのお子さんにも“睡眠負債”の可能性があるかもしれません。

十分に睡眠が取れているか、生活のリズムを見直してみてもいいでしょうか。

▼ Check ▼

- 就寝時間が毎日夜9時を過ぎている
- 夜の合計の睡眠時間は毎日9時間以下
- 寝ている途中で目が覚め、その後30分～1時間起きていることがある
- 寝る時間と起きる時間が毎日バラバラ
- 休日は平日よりも起きる時間が遅い or 寝だめをする習慣がある
- 朝、目覚めが悪く、自分から起きてこない
- 目覚めた後もしばらくグズグズしている
- 朝食を取らない日がある
- 朝食や夕食の時間が日によってバラバラ

★現代の子供達の睡眠事情

睡眠時間、睡眠環境、栄養、スマホやゲームなど改善したい点は沢山ありますが、睡眠の質も改善する点に是非入れてみてください。

お口を閉じて、鼻で呼吸が出来る環境を作る事で、朝の寝起き、食が細い、日中の活動など いわゆる、『くうねるあそぶ』という子供本来の姿を取り戻す事が出来ます。

お忙しい保護者の方の毎日をサポートする為に！

チャイルドハピネス株式会社
おびじゅんこ Vキッズ事務局



睡眠の
変化動画



youtu.be/SFtSgnExX_8

YouTube動画
{子供Vキッズ}
Vキッズ説明動画 2分



子供Vキッズ
Instagram

