

- ・子どもたちが正しい体内時計を形成し、規則正しい社会生活を送ることで、子どもたちの心身ともに健やかな成長を促すことを目的に、眠育に関する各種取組を行った。
- ・睡眠調査では年長児の「適切な睡眠の基本条件が整っており、生活リズムが保たれている」幼児の割合が増加しており、事業実施の効果が現れていると考えられる。
- ・小学校では全体的に大きな変化が見られないため、引き続き学校における啓発や睡眠調査後の子どもへの指導を通じて適切な生活リズムの構築に向けた支援を行っていく。

## 1 眠育の取組内容

### (1) 眠育の啓発

- ア 妊娠期から乳幼児期、保育所等、小中学校等においてリーフレットなどを活用して睡眠の重要性について理解してもらうための啓発を実施
- イ 乳幼児健診等での保健指導及び事後フォローの実施
- ウ 保護者、児童・生徒を対象とし、眠育講話を実施

### (2) 指導者の養成

全保育者・教職員、モデル地区の教職員、保健師など、眠育の実践に必要な内容ごとに研修対象を定めて指導者養成のための研修を実施（眠育研修会、睡眠調査票読取勉強会 等）

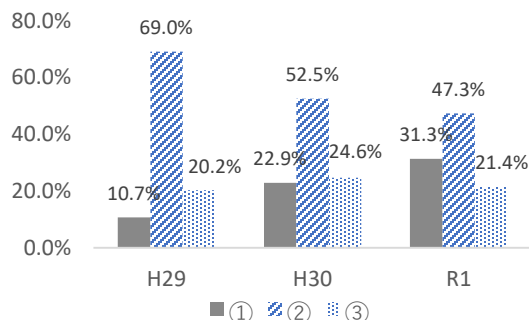
### (3) 睡眠調査

3つの学園エリアにおいて保育所等年長児及び小中学校全児童・生徒を対象に睡眠調査票を用いて2週間の睡眠調査を実施  
 ※眠育推進事業モデル地区：瑞穂学園（H29～）、四つ葉学園（H30～）、三条おおじま学園（H30～）

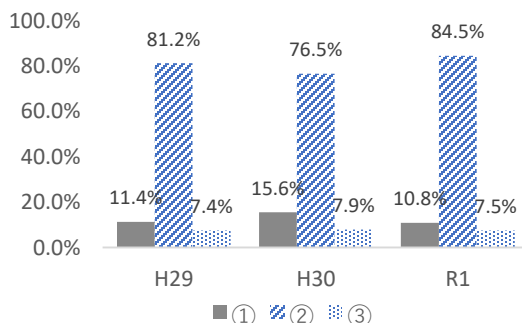
## 2 睡眠調査の実施状況

〈眠育推進事業モデル地区における睡眠調査の実施結果〉

●年長児



●小学生



### ～適切な睡眠の基本条件～

- 1 睡眠時間帯：夜間睡眠は、夜7時から朝7時までの間にとっている。
- 2 睡眠量：夜間睡眠中に何度も目を覚ますことなく、次の時間が確保されている。  
 幼児：9～11時間  
 小学生：8～10時間  
 中学生：7～9時間
- 3 規則的生活リズム：入眠、起床、昼寝時間のリズムにばらつきがない。（毎日の入眠・起床時間の差が前後30分以内）
- 4 幼児の昼寝は、正午から午後3時までの間にとっている。

※グラフの凡例の説明

- ①適切な睡眠の基本条件が整っており、生活リズムが保たれている
- ②睡眠不足や生活リズムのばらつきが多少見られるが、おおむね生活リズムが保たれている
- ③生活リズムのズレや睡眠不足の傾向が明らかに見られ改善の必要がある