



発達に必要な

睡眠合計時間とは!?



「寝る子は育つ！」とよく耳にしますよね！
寝ている間に子どもの体と心の両方が育ちます。
そんな子どもの睡眠時間は、いったい何時間必要？

一日に必要な睡眠時間



米国国立睡眠財団では、子どもの年齢別に
1日に必要な睡眠時間（お昼寝を含む）を推奨しています。

1～2歳…11～14時間 **3～5歳…10～13時間**



睡眠時間の確保は むずかしい…

保育園では平均して2時間程度の午睡。起床時間から計算して、何時頃眠りにつけたら良いかな。など参考にしてくださいね。
そうはいつでも、なかなか難しい睡眠時間の確保。毎日とまではいかななくても、お休みの日など時間に余裕がある日は、お子様の睡眠時間をぜひ意識してみてください

成長ホルモンの分泌は…



成長ホルモンは寝入ってから1～2時間後の深い眠りの時に分泌されます。骨を伸ばし、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがありますよ！