



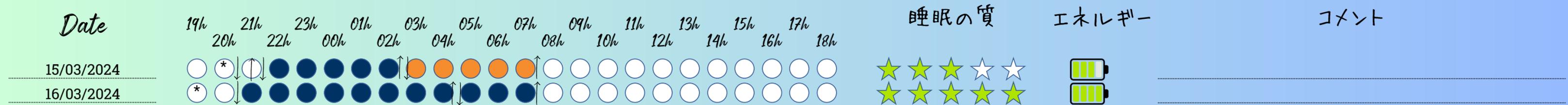
睡眠日誌とは？

日誌を使ってお子さんの睡眠を記録しましょう。

以下の点について評価します。

- **量:** 睡眠時間はどのくらいですか？
- **規則性:** 就寝時間と起床時間は毎日同じ時間帯ですか？
- **質:** 夜間落ちていましたか？何度も目が覚めましたか？起床時のエネルギーを数値化するとどれくらいですか？日中はどうですか？

睡眠日誌の書き方



矢印↑↓を使って、就寝時間と起床時間を表します。

もし別室で寝ているお子さんが夜間に両親の寝室に寝床を変更した場合は、違う色をつけて記録します。

*を使って食事時間を表します。

夫婦別々に暮らしている方で、お子さんが両者の家を行き来する場合はどちらの家に泊まっているかを記録することも大切です。

睡眠日誌のコメント欄には、可能な限り多くの情報を記載します。日中にあった出来事は？学校の先生から近況報告はありましたか？夜間にお子さんの呼吸に異常はありませんか？

お子さんの睡眠を理解するには、少なくとも2週間は続けることが大事です。

知っておくと良いこと



睡眠習慣

- 睡眠時間を増やす [1]
- 夜間の目覚めを減らす [2]
- 入眠潜時を減らす [3]
- 睡眠の質を増やす [4]



AASMが推奨する睡眠時間 [5]

- 1～2歳: 11時間～14時間
- 3～5歳: 10時間～13時間
- 6～12歳: 9時間～12時間
- 13～18歳: 8時間～10時間



AASMが推奨する子供の睡眠のコツ [6]

- 就寝時間の1時間前には電子機器を切る
- 入浴と歯磨きを行う
- 本を読むもしくは、歌を歌う
- 就寝時には照明を消す

[1]: Mindell JA, Sadeh A, Kohyama J, How TH. Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: a cross-cultural comparison. Sleep Med 2010;11(4):393-9.

[2]: Mindell JA, Lee C, Sadeh A. Young child and maternal sleep in the Middle East. Sleep Med 2017;32:75-82.

[3]: Mindell JA, Li AM, Sadeh A, Kwon R, Goh DY. Bedtime routines for young children: a dose-dependent association with sleep outcomes. Sleep 2015;38(5):717-22.

[4]: Henderson JA, Jordan SS. Development and preliminary evaluation of the bedtime routines questionnaire. J Psychopathol Behav Assess 2010;32(2):271-80.

[5]: "Bedtime Calculator." Sleep Education, 8 Aug. 2022, sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator/.

[6]: "Bedtime Calculator." Sleep Education, 8 Aug. 2022, sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator/.



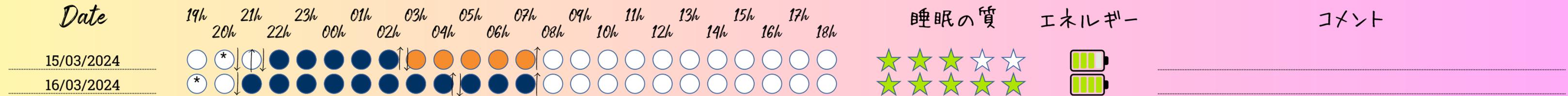
睡眠日誌とは？

日誌を使ってお子さんの睡眠を記録しましょう。

以下の点について評価します。

- **量:** 睡眠時間はどのくらいですか？
- **規則性:** 就寝時間と起床時間は毎日同じ時間帯ですか？
- **質:** 夜間落ち着いていましたか？何度も目が覚めましたか？起床時のエネルギーを数値化するとどれくらいですか？日中はどうですか？

睡眠日誌の書き方



矢印↕を使って、就寝時間と起床時間を表します。

もし別室で寝ているお子さんが夜間に両親の寝室に寝床を変更した場合は、違う色をつけて記録します。

*を使って食事時間を表します。

夫婦別々に暮らしている方で、お子さんが両者の家を行き来する場合はどちらの家に泊まっているかを記録することも大切です。

睡眠日誌のコメント欄には、可能な限り多くの情報を記載します。日中にあった出来事は？学校の先生から近況報告はありましたか？夜間にお子さんの呼吸に異常はありませんか？

お子さんの睡眠を理解するには、少なくとも2週間は続けることが大事です。

知っておくと良いこと



睡眠習慣

- 睡眠時間を増やす [1]
- 夜間の目覚めを減らす [2]
- 入眠潜時を減らす [3]
- 睡眠の質を増やす [4]



AASMが推奨する睡眠時間 [5]

- 1～2歳: 11時間～14時間
- 3～5歳: 10時間～13時間
- 6～12歳: 9時間～12時間
- 13～18歳: 8時間～10時間



AASMが推奨する子供の睡眠のコツ [6]

- 就寝時間の1時間前には電子機器を切る
- 入浴と歯磨きを行う
- 本を読むもしくは、歌を歌う
- 就寝時には照明を消す

[1]: Mindell JA, Sadeh A, Kohyama J, How TH. Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: a cross-cultural comparison. Sleep Med 2010;11(4):393-9.

[2]: Mindell JA, Lee C, Sadeh A. Young child and maternal sleep in the Middle East. Sleep Med 2017;32:75-82.

[3]: Mindell JA, Li AM, Sadeh A, Kwon R, Goh DY. Bedtime routines for young children: a dose-dependent association with sleep outcomes. Sleep 2015;38(5):717-22.

[4]: Henderson JA, Jordan SS. Development and preliminary evaluation of the bedtime routines questionnaire. J Psychopathol Behav Assess 2010;32(2):271-80.

[5]: "Bedtime Calculator." Sleep Education, 8 Aug. 2022, sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator/.

[6]: "Bedtime Calculator." Sleep Education, 8 Aug. 2022, sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator/.

睡眠日誌とは？



睡眠日誌の目的は、自身の睡眠を記録することです。睡眠を評価するには複数の項目をチェックします。

- 量: 睡眠時間はどのくらいですか？
- 規則性: 就寝時間と起床時間は毎日同じ時間帯ですか？
- 質: 夜間落ち着いていましたか？何度も目覚めましたか？起床時のエネルギーを数値化するとどれくらいですか？日中はどうですか？

睡眠日誌のつけ方

Date	19h	20h	21h	22h	23h	00h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	睡眠の質	エネルギー	コメント	
15/03/2024	○	○*	○↕	●	●	●	●	●	●↕	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	☆☆☆☆☆	🔋	
16/03/2024	○*	○↕	●	●	●	●	●	●	●	●↕	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	☆☆☆☆☆	🔋	

矢印↕を使って、就寝時間と起床時間を表します。

*を使って食事時間を表します。

睡眠日誌のコメント欄には、可能な限りより多くの情報を記載します。日中にどのような出来事がありましたか？

自身の睡眠を理解するには、少なくとも2週間は続けましょう。

知っておくと良いこと



良い睡眠環境とは？

- 適温
- 暗い
- 落ち着く
- 気が散らない



AASMが推奨する睡眠時間 [5]

- 成人: 7時間以上
- 13～18歳: 8時間～10時間
- 6～12歳: 9時間～12時間
- 3～5歳: 10時間～13時間



AASMが推奨する睡眠習慣 [6]

- 就寝30分前には、電子機器の電源を切る
- 温かいシャワーもしくは入浴し、歯を磨く
- 読書もしくは日記を書く
- 就寝時には照明を消す

[5]: "Bedtime Calculator." Sleep Education, 8 Aug. 2022, sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator/.

[6]: "Bedtime Calculator." Sleep Education, 8 Aug. 2022, sleepeducation.org/healthy-sleep/bedtime-calculator/.