



幼児編
テーマ6

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

○10年前と比べて“早寝早起き”の幼児が増加しています。

寝ている幼児の率が50%を切った時刻を「標準起床時刻」とすると、幼稚園児と保育園児はともに7時、未就園児は7時30分となっていますが、10年前（2003年）と比べると、幼稚園児では6時～8時、保育園児では6時～7時30分、未就園児では6時～9時の時間帯で睡眠の行為者率が減少しています。このことから、幼児全体で早起き化が進んでいると言えます。

の値は、2003年に比べて統計的に低いことを、
の値は、2003年に比べて統計的に高いことを示している。（信頼度95%）(以下同様)


は、寝ている人の率が50%を切った時刻


表1 睡眠の時刻別推移(就園別・月曜)

	<幼稚園児>		<保育園児>		<未就園児>	
	2003	2013	2003	2013	2003	2013
5:30-5:45	99	100	99	97	98	95
5:45-6:00	99	99	99	96	97	96
6:00-6:15	99	96	97	90	94	89
6:15-6:30	98	92	95	88	95	89
6:30-6:45	90	80	82	69	92	84
6:45-7:00	85	74	74	59	90	81
7:00-7:15	65	46	43	31	81	66
7:15-7:30	55	41	36	25	78	62
7:30-7:45	28	20	15	12	63	42
7:45-8:00	25	15	12	9	57	39
8:00-8:15	8	7	6	3	41	24
8:15-8:30	4	4	3	3	38	23
8:30-8:45	1	2	2	1	29	13
8:45-9:00	1	2	2	1	26	14

○夜も未就園児の標準就寝時刻が早まるなど、全般に早寝の傾向があります。

表2 睡眠の時刻別推移(就園別・月曜)

	<幼稚園児>		<保育園児>		<未就園児>	
	2003	2013	2003	2013	2003	2013
19:30-19:45	4	3	0	1	8	9
19:45-20:00	4	3	0	1	8	9
20:00-20:15	8	15	3	3	11	20
20:15-20:30	11	18	4	4	14	23
20:30-20:45	19	33	8	12	18	30
20:45-21:00	23	38	12	13	20	34
21:00-21:15	55	65	32	40	34	53
21:15-21:30	62	69	36	46	36	57
21:30-21:45	75	83	54	63	47	72
21:45-22:00	79	87	58	69	50	73
22:00-22:15	90	92	79	83	64	83
22:15-22:30	92	92	81	87	68	84
22:30-22:45	96	93	89	94	75	88
22:45-23:00	96	93	90	95	77	89
23:00-23:15	96	94	92	96	84	91
23:15-23:30	96	94	93	96	86	91

は、起きている人の率が50%以上となった時刻

標準就寝時刻(睡眠の率が50%以上となる時刻)をみると、幼稚園児と未就園児は21時に対し、保育園児は21時30分となっています。10年前と比べると、未就園児で20時～23時30分、幼稚園児で20時～22時、保育園児では21時台で、睡眠の行為者率が増加しており、全体的に早寝の傾向がみられます。

標準就寝時刻についても、未就園児は21時45分→21時と、45分早まりました。

出典:「2013年幼児生活時間調査」NHK放送文化研究所
※調査対象:首都圏(東京50キロ圏)に住む0歳(4か月)から就学前の幼児の保護者985人

ことわざは子育てのヒント集

古くから伝えられてきたことわざには、先人たちの知恵や教訓が詰まっています。現代の子育てにも通じることわざもたくさんありますので、いくつかご紹介します。

寝る子は育つ

→よく眠る子どもは、健康ですくすく成長するということ。

早起きは三文の得

→早起きをすると良いことがあるということ。

這えば立て立てば歩めの親心

→幼児の成長を待ちに待つ親心のこと。

三つ子の魂百までも（雀百まで踊り忘れず）

→幼い時の習慣は年老いても変わらないということ。

門前の小僧習わぬ経を読む

→普段見聞きして慣れていれば、知らず知らずのうちにそれを学び知るようになるということ。

習うより慣れろ

→物事は、人に教わるよりも自分で直接体験する方が身につくということ。