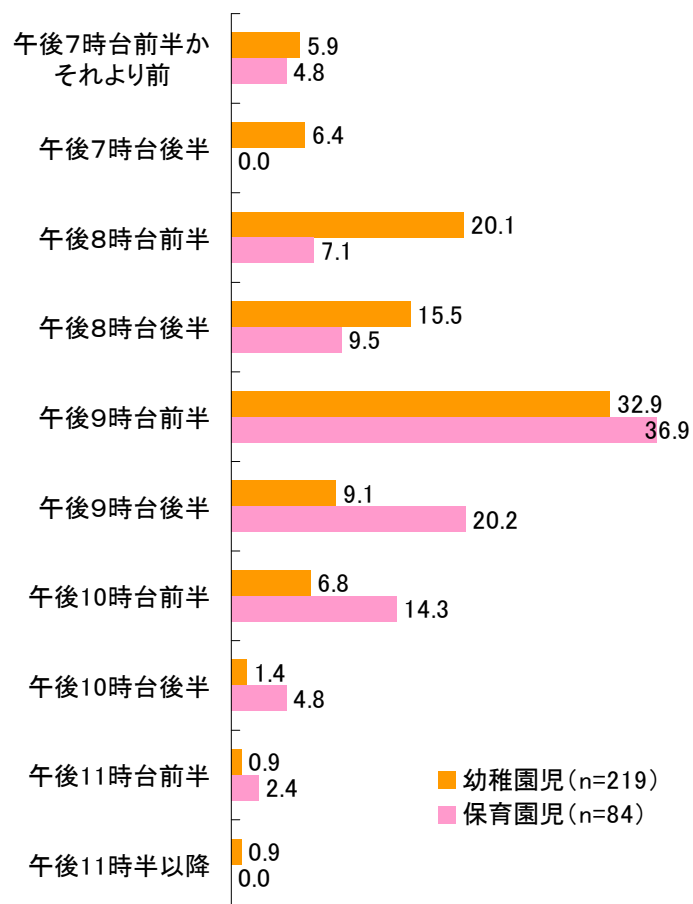




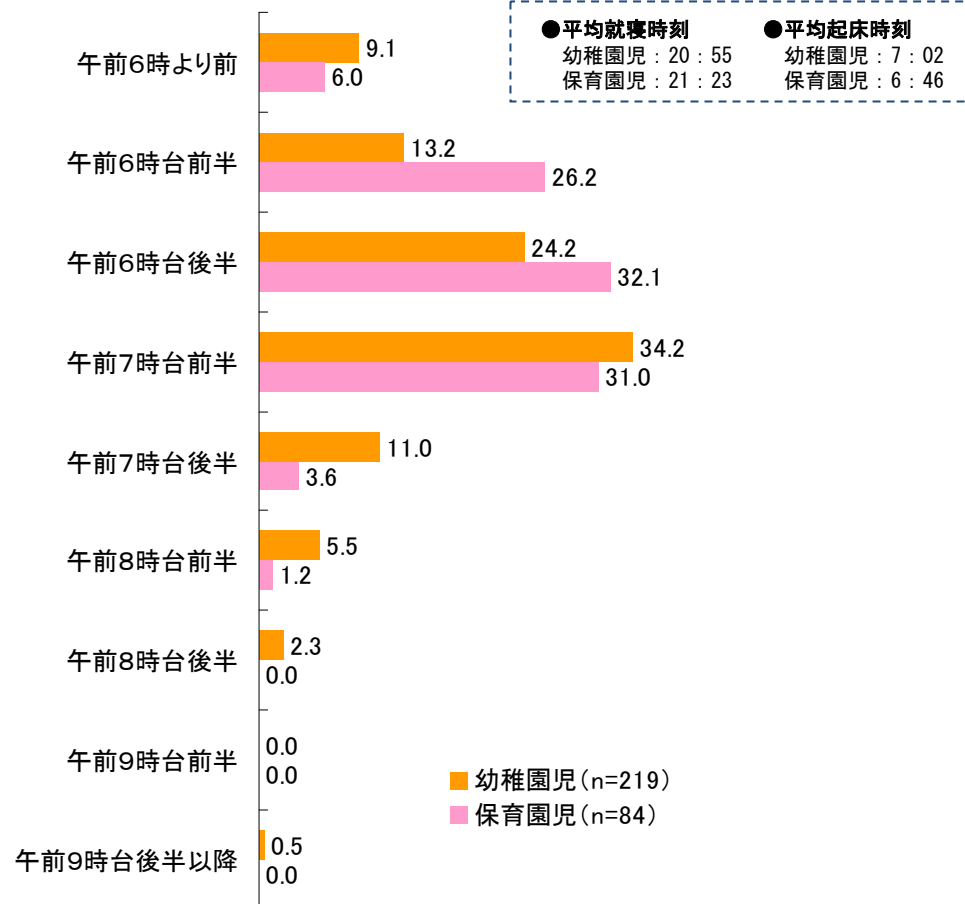
幼稚園児は、“早寝遅起き” 保育園児は、“遅寝早起き”

幼稚園児と保育園児の就寝時刻について、比較調査を行った。その結果、幼稚園児は平均午後8時55分、保育園児は午後9時23分と、幼稚園児の方が約30分早く就寝している。起床時刻は幼稚園児が平均午前7時2分、保育園児は6時46分と、幼稚園児の方が保育園児より約15分遅い。ただし、保育園では園により長さは異なるが、普通2～3時間の昼寝時間がある。そのため、一日全体で見れば、保育園児の方が睡眠時間が短いとは言えない。幼稚園児は早寝遅起き、保育園児は遅寝早起きの傾向があるが、それは母親の生活スタイルが影響しているのだろう。保育園児の母親は仕事から帰って家事や子どもの世話をこなすため、どうしても夜は遅くなりがち。別の調査でも「子どもを早く寝かせるために時短したい」との声がよく聞かれる。

【就寝時間】



【起床時間】



●平均就寝時刻
幼稚園児: 20:55
保育園児: 21:23

●平均起床時刻
幼稚園児: 7:02
保育園児: 6:46