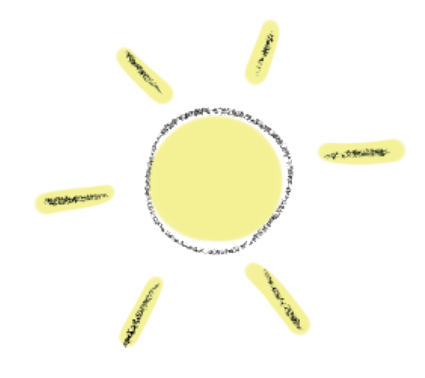
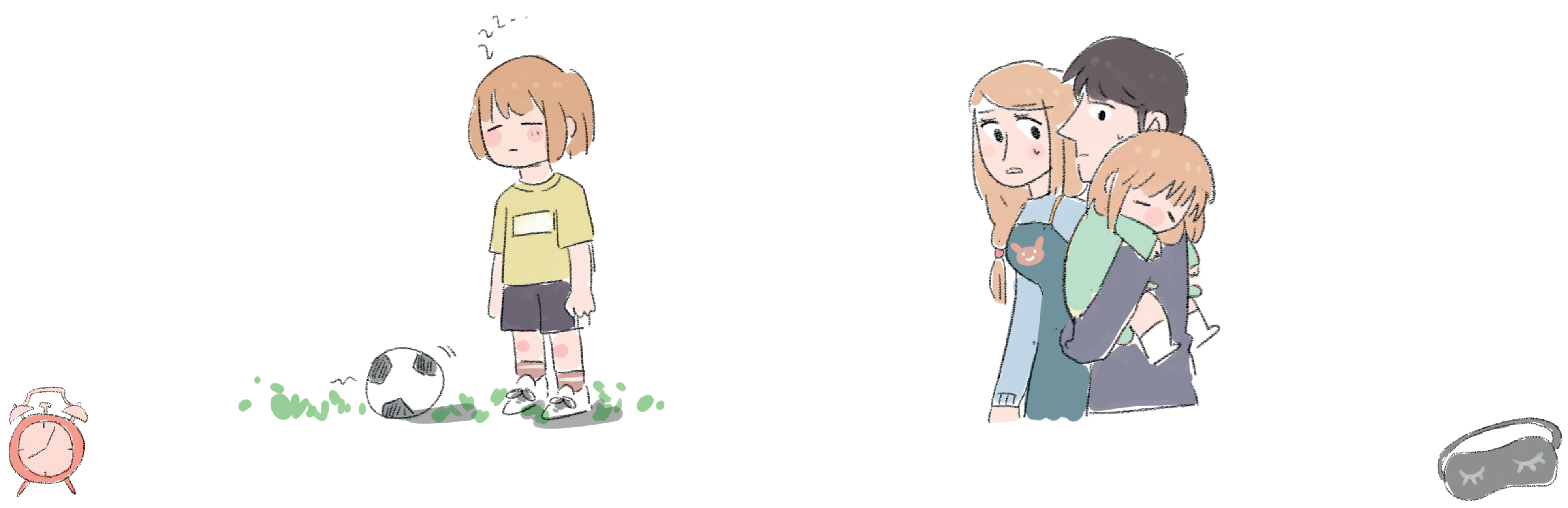




いつも眠い子いませんか？



睡眠専門医を受診してください

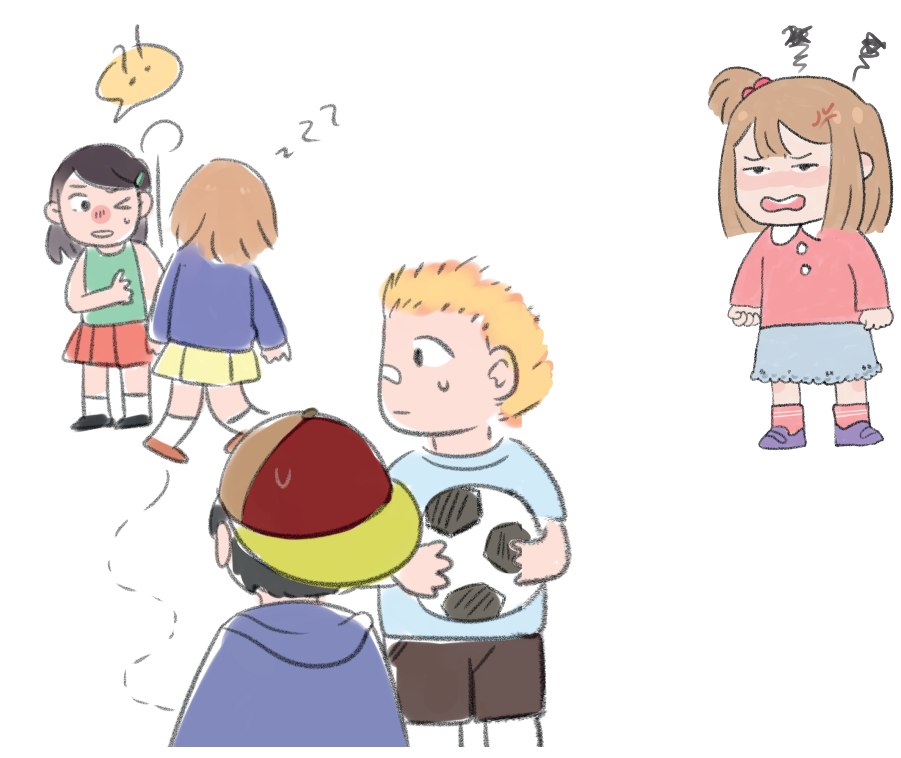
睡眠専門医

🔍



子供の日中の眠気、不機嫌、多動などの症状は
発達障害、過眠症、睡眠時無呼吸症候群などの
身体疾患が原因の可能性もあります

これらの眠気を引き起こす疾患の症状は、
不注意、不機嫌、気分の上下が激しい、多動性、落ち着きのなさ、集中力のなさ、など
眠気以外の症状として現れることがあります



適切な睡眠時間が毎日取れていますか？

必要な睡眠時間は、
幼児期（3～5歳）で11～13時間
学童期（6～12歳）で10～11時間
といわれています。



夜のスマホ・テレビは時間を決めて！

スマホ、パソコンなどから発せられる光
によって、脳が「昼間だ」と錯覚しま
す。そうすると、眠りが浅いなどの睡眠
障害を引き起こしやすくなります。

