



## ارتباط بین سواد سلامت والدین و ساعات خواب فرزندان

محققان ژاپنی سواد سلامت والدین را در طولانی کردن مدت زمان خواب کودکان موثر دانستند.

محققان ژاپنی سواد سلامت والدین را در طولانی کردن مدت زمان خواب کودکان موثر دانستند.

به گزارش ایسنا به نقل از ژورنال "healthcare،" و همکارانش به بررسی ارتباط بین مدت زمان خواب در نونهالان و سواد سلامت والدین پرداختند.

خواب در کودکان قبل از مدرسه یکی از فاکتورهای اصلی در سلامتی و زندگی فعال آنها است. بر اساس آمارها، فقدان خواب کافی یک مشکل عمومی جدی در ژاپن است. در تحقیقاتی جدید، ارتباط بین سواد و وضعیت بهداشتی با داشتن خواب کافی به خوبی شناخته شده است.

در این پژوهش شرکت کنندگان شامل کودکان ۳ تا ۶ سال و والدین آنها بررسی شدند. والدین در دو گروه مطابق با داده‌های حاصل تقسیم و مدت زمان خواب توسط والدین گزارش شد. داده‌ها از ۲۷۹ والد و فرزندانشان آنالیز شد. متوسط مدت زمان خواب در گروه با سواد سلامت بالا بیشتر از افرادی بود که از سواد سلامت پایین‌تری برخوردار بودند.

مطابق نتایج حاصله، سواد سلامت والدین بر مدت زمان خواب اثر می‌گذارد، این تحقیق پیشنهاد می‌کند که سواد سلامت آنها ممکن است هدف مناسب اقداماتی باشد که هدف آن طولانی کردن مدت زمان خواب کودکان شود.