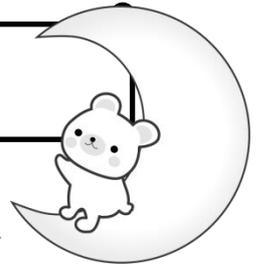


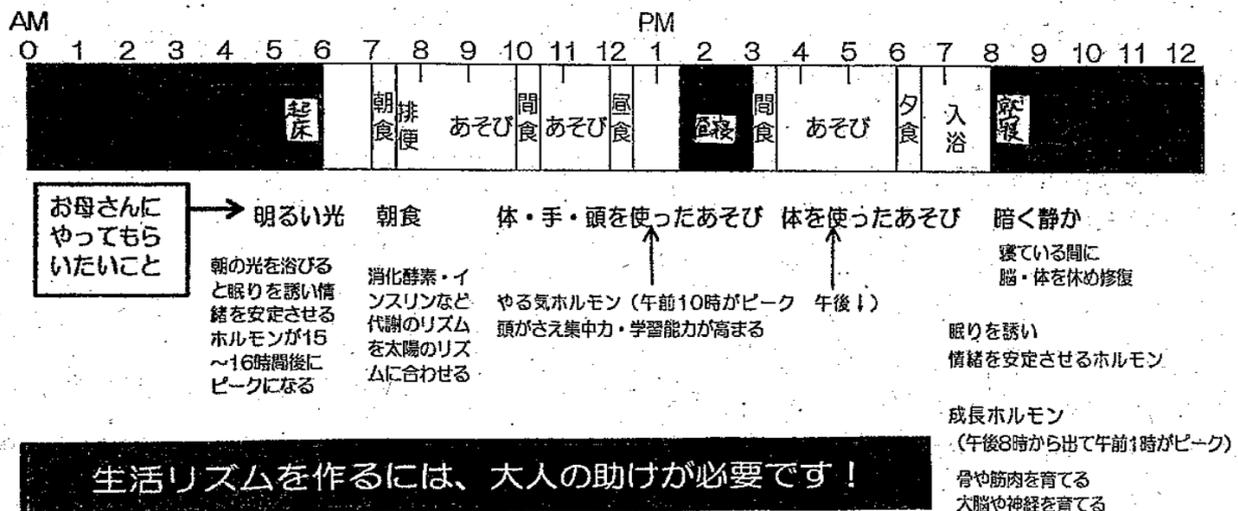
睡眠のリズムを整えるための9の約束



- ①朝、眠たそうにしているでも時間になったら起こす。
- ②夜は興奮することを控え、家族でゆっくりとした気持ちで過ごす。
- ③部屋や寝室の灯を暗くして、寝る態勢を作る。
- ④パジャマに着替えたら「ねんね」というパターンをつくる。
- ⑤ふとんに入る時間を毎日、同じ時間にし、寝る習慣をつける。
- ⑥大人も早寝早起きを心掛ける。
- ⑦寝る前の絵本は区切りのいいところまでにして、「ここまで読んだらねんねしようね」と自覚させる。
- ⑧仕事で遅く帰ってきても、子どもを起こさないように心掛ける。
- ⑨無理にひとりで寝をさせない。子どもが望めば添い寝をする。

出典：朝日のまほうで、ぐっすり睡眠！ 公益社団法人 日本小児保健協会監修

○ 幼児の一日の生活リズムの例 ○



生活リズムを作るには、大人の助けが必要です！

子どもの睡眠・あれこれ「はてな」？

・なぜ、生活リズムを整えないといけないのですか？夜更かしの影響はありますか？

人の体は、昼間は活動し、夜は休むようにできています。そのため、生活リズムが整わないと、日常的に「時差ぼけ」状態となり、しっかり食べて元気いっぱい遊ぶことができません。また、骨や筋肉、脳や神経を育てる成長ホルモンは、午後8時頃から出て午前1時頃にピークになるため、夜更かしは育ち盛りの子どもの発達に影響を及ぼします。

毎朝、朝の光を浴びることで、14～16時間後（夜眠りにつく頃）には眠りを誘う「メラトニン」というホルモンが分泌され、脳の中の「視床下部」の働きで生活リズムが整っていきます。「視床下部」は4歳頃までに完成するため、遅くとも4歳までには生活リズムが整えられるといいですね。

・1日の睡眠時間はどれくらい必要ですか？

睡眠時間の目安は、1歳児で11～13時間、1歳6ヶ月～3歳児で12時間、6歳頃に10時間と考えられています。ただしこれらの時間は目安で、子どもが昼間、きげんよく元気に過ごしていれば睡眠は足りていると考えられます。ただし、遅寝遅起きの子どもの場合、遅く寝たことによる睡眠不足を朝寝坊や昼寝では取り返すことはできません。

・明るい部屋で寝かせるると何か影響はありますか？

眠気をもたらすメラトニンというホルモンは、夜暗くなると分泌されます。明るい部屋で寝るとメラトニンの分泌が減ることが心配です。

・お昼寝は必要ですか？

個人差もありますが、生後1年くらいまでは午前と午後の2回、その後は午後1回が目安となっています。お昼寝が長すぎると夜更かしになってしまう場合もあります。夜更かしになるならお昼寝を16時までに切り上げてみてはどうでしょう。

・早寝早起きのリズムをつけるにはどうすればいいですか？

まず早起きからはじめるのがよいでしょう。多少眠くても早く起こして昼間もたっぷり遊ばせることで、子どもは疲れて、夜ぐっすり眠ることができ、朝も早く目覚めることができます。

・いつまでも添い寝をしてもいいのですか？

添い寝は、子どもに安心感を与え、情操面の発達にもよい影響を与えます。添い寝をいつごろまでに卒業しなければいけないという基準はありません。