

乳幼児期の睡眠あるある...

夕方に寝てしまい
夜寝るのが遅く
なる

起こす?
機嫌悪くなるよなあ

昼寝が短い...

夜、布団に入って
1時間以上寝ない

遊び足らへんの?

1時間おきは
つらい...

眠いはずなのに
なんで?

早寝早起きすぎる...
朝はもう少し寝ていて
ほしい

夜中に何回も起きる

眠くてぐずるのに
寝ない

なかなか寝ない...起きない...これでいいの??

うちの子、睡眠不足?いつまでも寝ているけど起こした方がいいの?など睡眠についての悩みはご家庭によって様々です。

- ★寝ぐずり
- ★夜泣き
- ★遅寝遅起き
- ★必要な睡眠時間は?
- ★寝ぼけ(中途覚醒)
- ★寝言
- ★いびき
- ★昼寝は必要?など

今は自分で寝る練習中!

生活リズムをつけるのはこれから!



子どもの「睡眠」について考えてみましょう.....▶

乳幼児の睡眠の特徴



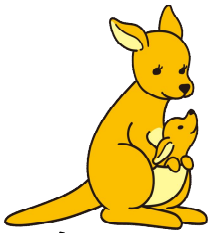
なかなか寝ないのは

- ・体調が良くないから…?
- ・体や環境が不快だから…?
- ・日中にいつもと違う経験をしたから…?
- ・直前まで動画を見ていたから…?
- ・生活のリズムが安定しないから…?

……乳幼児の眠りにくさには、いろいろな要因があります。

乳幼児の睡眠は大人よりも比較的浅く、浅い睡眠(レム睡眠)と深い睡眠(ノンレム睡眠)のサイクルは短くなっています。

また、朝になったら起きて、夜になったら眠くなって眠るという「体内時計」も未熟です。乳幼児がちょっとした刺激で目を覚ましたり、眠いけど眠れなかったり、夜泣きをしたりすることは、ごく自然なことなんですよ。



「ぼっかぼか」のキャラクター
子育てを応援するカンガルーママ

ちょっとした隙間時間ができたら保護者の方も一緒に体を休めましょう。気持ちが落ち込んだ時は誰かと話をすることが大切です。プレイルームで相談するのもいいですね。

睡眠の役割とは



脳や体を
休ませる

体を大きくしたり、脂肪を
分解したりする

記憶を整理する

睡眠の力

病気に負けない
力をつける

気持ちを
落ち着かせる



ぐっすりと眠れた朝は、目覚めた時に気持ちが良くて体が軽く感じますよね！睡眠は健やかな成長の源です。十分な睡眠、質の良い睡眠は子どもたちの運動能力や記憶力を高めることが分かっています。

睡眠時間の目安

年齢	1日の睡眠時間
1～2歳児	11～14時間
3～5歳児	10～13時間

※厚生労働省『健康づくりのための睡眠2023ガイド』より

夜にぐっすり眠るコツは？

毎日同じ時間に 起きよう

まずは早起きから始めましょう。
毎日の生活習慣の繰り返しが
定着して、自然と夜に
眠くなります。



**朝の日光を
しっかりと浴びよう**
曇りでもカーテンを開け
光を浴びると体内時計が
整います。

教えて～
カンガルーママ！



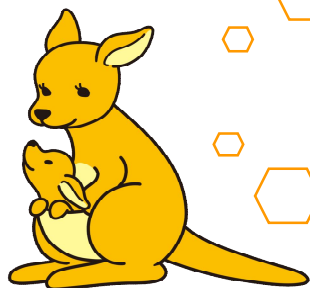
日中は外に出かけてみよう！

散歩や外遊びなど活動的に過ごし
ましょう。また、プレイルームで積み木や
ままごとなど様々な玩具で遊んだり、
絵本を見たりするのもおすすめです。
周りの友達からの刺激を受け、
心地よい疲れにつながりますよ。



昼寝はほどほどが ちょうどいい

幼児が夕方から寝ると夜間に
まとまった睡眠がとれにくくなりますよね。
照明は明るく、生活音のある所で
寝ると起きやすいですよ♡



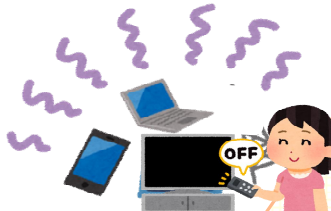
夜中に 泣いて起きたら…

すぐに抱っこし焦らずに
胸をさすったり、優しくトントンしたりすると
安心して眠れる時もあります。



眠る1時間前から スマホやタブレット、TVなどを 控えましょう

最近使われる照明にもブルーライトが
使用されていて、体内時計に影響があります。
明るさ調節機能の付いた電気があれば、
入眠しやすいように調節するのも
いいですね。



家族ぐるみで早寝・早起き

乳幼児期の睡眠習慣は
保護者（家族）の睡眠習慣に
影響を受けやすいので
「早起き」から始めてみませんか？



寝る室内環境を整えると…

スムーズな睡眠に繋がります。
冬の室温は20～22度、夏は25～26度
湿度は50～60%が理想なんですって！
また、大人の声のトーンも日中よりは
低めを心掛けてみましょう。



まずは1～2週間試してみて、思うようにいかなかった時は焦らずに「別の方法でやってみよう」と切り替えてみましょう。子どもと保護者の方に合ったぐっすり眠る方法が見つかるといいですね。

この指 と〜まれ!

子どもとのふれあいタイムに、
ちょっとした時間でできるものをご紹介します。

わらべうた

やさしく触れあったり、くすぐりあったり、抱きしめたりすることができるので、必然的にふれあいの時間がうまれます。



『めん めん すー すー』

- ①めん めん 子どもの目じりをつつく(2回)
- ②すー すー 鼻にすじをひく(2回)
- ③けむ しに 子どものまゆ毛をなでる(2回)
- ④きく らげ 左の耳たぶをひっぱる(2回)
- ⑤ちゅ 口元に指をあてる

『ねんねんねやま』

♪ ねんねんねやまの ねんねどり
ひとさえみれば なきまする

- ★顔の一部を、優しくなでることで安心・信頼を積み重ねていきます。
- ★わらべうた以外でも、好きな歌を小声でゆっくりうたうのもいいですよ。
- ★添い寝をして子どもに触れながらうたってあげましょう。
触れられることで安心します。



寝る前の
習慣にしてみても
いかがでしょうか?



☆他にもいろいろありますよ☆

- ・ゆうなの木の下で ・うまはとしとし ・一本橋こちょこちょ
- ・ももや ・かじやのかっちゃん ・おらうちのどてかぼちゃ 他



プレイルームで聞きました!おすすめお出かけスポット!

良い睡眠を取るために、日中はたくさん心や体を動かしたいですね。

屋外の施設 (遊具の対象年齢をご確認のうえご利用ください。)

- ・キセラ川西せせらぎ公園
- ・川西ドラゴンランド
- ・兵庫県立西猪名公園(伊丹市)
- ・伊丹スカイパーク
- ・五月山公園(池田市)
- ・兵庫県立有馬富士公園(三田市)
- ・兵庫県立一庫公園
- ・ミニドラ公園
- ・緑ヶ丘公園(伊丹市)
- ・末広中央公園(宝塚市)
- ・兵庫県立尼崎の森中央緑地



キセラ川西せせらぎ公園

屋内の施設

- ・川西市内の子育て支援ルーム
- ・川西市立市民温水プール
- ・伊丹市昆虫館
- ・図書館
- ・アステ川西『ぴいぷう広場』
- ・伊丹市立こども文化科学館



編集後記

大人の睡眠についても悩んでいませんか?育児や仕事、家事等の疲れがとれず、暑さ寒さの調節も難しいのでなかなか深い眠りにつくことが難しいですね。今回のテーマは子どもの睡眠でしたが、大人にとっても参考になるかと思います。日中イライラしていたことも子どもの寝顔に癒されて、明日のパワーに繋がります。皆さんもリラックスして眠れますように☆

令和6年11月