



“ハグ”する “育”む しん“ぐう”

通信

新宮町子ども家庭センター

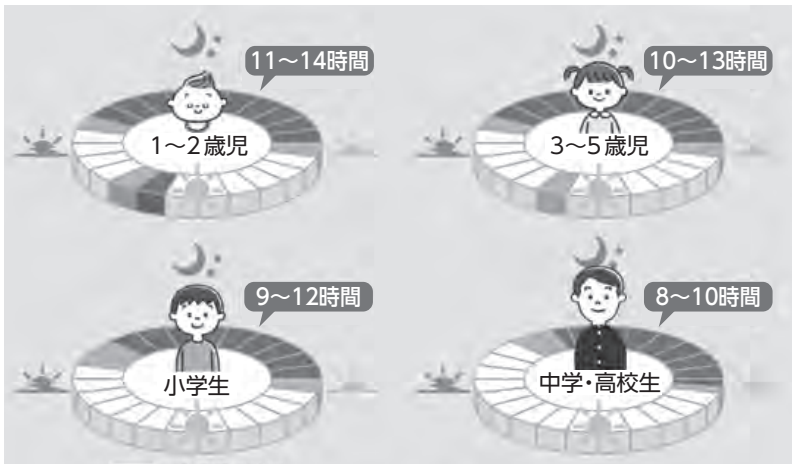
良い睡眠で 子どものすこやかな育ちを

■問い合わせ先

町子ども家庭センター「はぐうる」

(シーオーレ新宮内)

☎063-2995(直)



推奨睡眠時間
適切な睡眠時間の範囲 (適切な睡眠時間には個人差があります)

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

「寝る子は育つ」ということわざのとおり、睡眠は心身の休養と脳と身体を成長させる役割があり、こどものすこやかな成長と発達に欠かせません。幼児期からの夜型生活で夜更かしや朝寝坊の生活習慣が続くと、学校や園への遅刻が増えたり、登校・登園が難しくなったりすることもあります。良い睡眠の目安は、こどもの年齢にあった十分な睡眠時間(図参照)の確保と、朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)です。良い睡眠をとるために睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

良い睡眠をとるためのポイント

○起床時に太陽の光を浴びる

まずは、朝、脳をしっかり目覚めさせます。起床後に朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整います。朝7時には起きて朝の光を浴びましょう。太陽

の光が入らない場合には電気をつけましょう。赤ちゃんであれば、ひんやりした皮膚の感覚(着替えやおむつ替え)、顔を拭く、抱っこをして頭を起こすことも目覚めにつながります。

○朝ごはんを食べる

朝ごはんを摂ることで体内時計のリズムが整います。朝食を欠食すると体内時計が遅れ、寝つきが悪くなり、睡眠不足を生じやすくなります。

○日中からだを動かす

こどもは1日に60分以上、屋外で太陽を浴びながら体を動かすことで、睡眠を促すホルモンが分泌され、睡眠不足や就寝時刻の遅れ、夜間の目覚めの減少が期待できます。赤ちゃんには散歩がおすすめです。また、日中の運動でストレスが発散されると、就寝前のゲームやスマホ利用の減少にもつながります。

○昼寝は4~5歳児のまでする

4~5歳以降は昼寝をすることで寝つきや目覚めの悪さ、睡眠不足などに影響する可能性があるといわれています。個人差もありますが、夜の寝つきを良くするには、昼寝をしないことも一つの方法です。赤ちゃんの入眠に困っている場合は、部屋を薄暗くする、入眠前に同じ絵本を読む、など入眠ルーティンを作るのも良いでしょう。

こどもが良い睡眠をとるためには、保護者が環境を整えてあげること、こどもが自分で気持ちよく安心して眠ることを学ぶことも大切です。

町子ども家庭センター「はぐうる」でも、育児のお話や相談ができる「ばかばかRoom(育児相談)」を開催しています。こどもの睡眠のことで心配がある人はぜひ相談ください。