



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 H29. 6月号

保護者の皆さま、こんにちは！いつもお疲れ様です！お変わりございませんでしょうか？もし何かありましたら、お気軽に声を掛けて下さいね。

こどもの睡眠に悩みは付き物・・・「寝てくれない」「眠りが浅い」「夜泣きがある」などなど。昨今は、夜型の睡眠や睡眠不足に加え、睡眠と脳の発達・精神的健康などについて、各誌やテレビをにぎわせています。そこで3回シリーズの第1回目として今月号は、『こどもの睡眠のキホン』についてお伝えします。



## こどもの睡眠のキホンについて

1. 睡眠は、身体運動、気分・意欲、学習・記憶など、脳の発達と密接に結び付いている。
2. 夜は20～21時に就寝、朝は6～7時に起床が理想の目安。夜間の睡眠は9時間～10時間は必要。ただし、過眠は脳の発達や精神的健康などに悪影響を及ぼす。
3. お休みの日の起床・就寝時間は1時間以内のズレが許容範囲(理想の目安)。
4. 睡眠のリズムは生活1日(起きる時間・食事の時間・排泄・日中の活動・日光浴・午前睡や午睡・お風呂の時間などなど)のリズムが関係している。寝る時間だけが問題なのではなく、寝ないときにどうにかすれば良い訳でもない。
5. 入眠前のテレビやスマホ、寝る前(2時間以内)の熱いお風呂は目を覚まさせる交感神経が働いてしまう。
6. 夜間の睡眠が8時間以内である場合、幼児期・児童期において昼寝の習慣がなかなか抜けきらなくなる。
7. 昨今の日本の子どもは世界的に睡眠時間が短く、乳児・乳幼児の寝る時間は遅い傾向にある。これは大人のライフスタイル(仕事など)に影響を受けている、と言われていいる。
8. 「朝が不調(イライラ・無気力・ぼーっとしている)」は夜更かし・睡眠不足のサインである場合がある。

## 7月のお知らせ

- ・ 随時、保護者向けの個別相談を受け付けております。
- ・ 毎週水曜9時～18時、出勤予定です。



**7月号は乳児・乳幼児(0歳～2歳)の睡眠についてお伝えします！  
ぜひ、ご覧ください！**