



カウンセラーだより

たじま絆保育園 H29. 7月号

保護者の皆さま、こんにちは！カウンセラーの長沼です。暑さも本番、心身ともにご自愛くださいね。

今月のお便りは、『乳児・乳幼児（0歳～2歳）の睡眠について』お送りいたします。保護者にとって乳児の睡眠は特に悩みがちですが、少しでも皆様のお役に立てれば嬉しいです。睡眠は子どもの発達に多大な影響を及ぼします。ぜひご覧ください！



乳児・乳幼児（0歳～2歳）の睡眠について

1. 三池・上野・小西（2014）の睡眠調査によれば、夜間の平均睡眠時間は0歳児が12時間1分、1歳児が11時間32分、2歳児が11時間12分でした。
 2. 日中の理想的な睡眠パターンは、3ヶ月ごろまでは（昼夜関係ないですが）1時間程度起きて3時間程度寝る習慣（超日リズム）、4ヶ月～1歳未満は10時～11時に午前睡・13時～15時に午睡を取る習慣（概日リズム）、1歳以降は13時～15時までの午睡のみ取る習慣（概日リズム）です。
 3. おおよそ7か月以降夜泣きが出てくるケースが多いです。新生児や乳児ほど眠りは浅いですが、おおよそ2歳ごろまでに睡眠のリズムは整い、生涯にわたる睡眠の土台になります。
 4. 睡眠の黄色信号は、①夜中に3回以上目が覚める②夜中に30分～1時間以上起きている③寝すぎ・寝不足、などです。
 5. 睡眠の注意ポイントとしては、①夜間の授乳はなるべく控える（授乳をすれば泣き止み、また再眠するため、よく行われがちですが、フランスでは4ヶ月以降の夜間の授乳は睡眠の質と量を妨げるため基本的に一切しないそうです）②できるだけ起こしてあやさない（起こしてあやさないで再眠しなくなる習慣が付いてしまうから）などです。
- ※ これはあくまで基本や目安です。こどもによっても異なりますが、もし心配な場合はお気軽に相談してくださいね。

8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。
- ・ 16日（水）を除く毎週水曜と4日（金）の9時～18時に出勤予定です。



8月号は幼児（3歳～6歳）の睡眠についてお伝えします！ぜひ、ご覧ください！