



いなみ虹保育園病後児保育室 レインボー通信

No.35. 2020.2.28 発行



「良い睡眠」をとっていますか？

子どもの睡眠は大切な生活習慣です。夜早く寝ない、朝起こしても機嫌が悪い・・・毎日苦労されているご家庭も多いと思いますが、「早起き、早寝」の習慣がつくと、良い睡眠習慣へとつながっていきます。

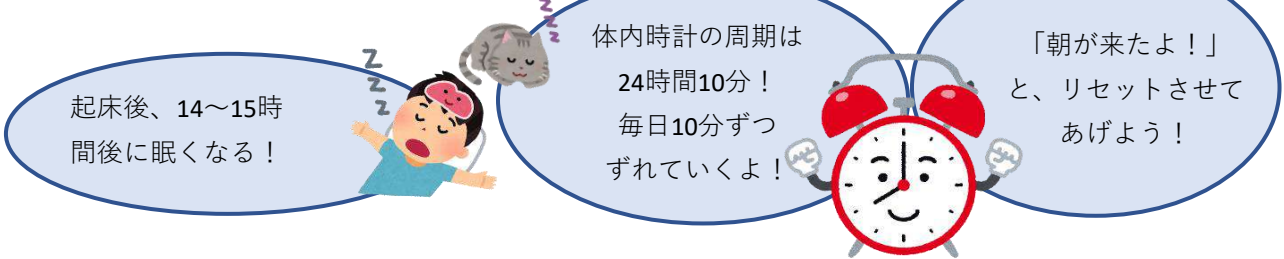
睡眠は休養・メンテナンスや免疫力を高める作業の大切な時間…

睡眠には、脳のために大切な役割があります。
生活リズムを整え、毎日の睡眠時間の確保に努めましょう。



月齢・年齢	目安となる睡眠時間
0～2か月	16～20時間
3か月	14～15時間
6か月	13～14時間
1～3歳	11～12時間
3～6歳	10～11時間
6～12歳	8～10時間
18歳～64歳	7～9時間

睡眠と体内時計の関係



体内時計をリセットしてよい睡眠サイクルを作るために…

- ①早起きして朝の光を浴びる…「早寝・早起き」ではなく、「早起き・早寝」でリズムを作りましょう。朝早くに思い切って起こして、その時はしばらく付き合ってあげましょう。また、太陽光を浴びるとセロトニンというホルモンで体内時計がリセットされます。
- ②昼寝の時間帯と量に気を付けよう… 16時位までには起こしましょう。17時頃に眠ったら30分以内に起こします。夕方に眠そうにしていたら、体操を一緒にしたり、くすぐりっこを5分程して眠気を吹き飛ばす工夫をします。
- ③入浴は就寝の1～2時間前が理想…温まった体が少しずつ下がってくると、同時に眠気もやってきます。
- ④寝る前のルーチン(日課)を決めておこう… 毎日決まった流れを作ります。例えば歯磨きして本を1冊読んでから布団に入るといようにしておく子どもから自主的に動いてくれるかもしれません。
- ⑥ブルーライトは…睡眠を促すメラトニンの分泌を低下させる働きがあります。睡眠の妨げになるので、スマホやタブレットの使用は寝る前2時間は避けましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
TEL：079-490-2064（専用電話）
FAX：079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

