



# 子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ (富士宮市立児童館内)

☎0544-21-3715

こんにちは、子育てコンシェルジュです。

相談の中に、「夜、寝るのが遅くて困っています。」「睡眠時間が足りているのか心配です。」など、睡眠についての相談があります。3歳を過ぎると、幼稚園や保育園などで集団生活をする子どもが多くなります。そこで大切になるのが早寝・早起きの習慣です。生活リズム全体を整えて、自然に早寝・早起きができるようにしていきましょう。生活リズムは就寝ではなく、起床から始まります。

## 起きる



休日も含め、毎日決まった時間に起こすようにします。前日寝るのが遅かったからといっていつまでも寝かせておかないこと。これが生活リズムを整えるコツです。  
カーテンなどを開けて太陽の光を浴びることも大切。体が活動モードになります。

## 遊ぶ



ぐっすり眠るためにも、しっかり食べるためにも大切なのが体を動かして遊ぶこと。できれば1日1回は外に出て思い切り遊ばせたいものです。(夕方のお昼寝はできるだけ避けて、眠っても30分くらいで起こしましょう。)

## 夕食・入浴



早い時間に寝かせるためには、夕食や入浴の時間を早める必要があります。また、寝る直前に食事をしたりお風呂に入ったりすると、寝つきが悪くなりがちです。食事は寝る2時間前までに、入浴も寝る1~2時間前までに済ませられるといいですね。

## 睡眠



乳幼児の間は寝かしつけることが大事です。睡眠のリズムができてくると、だんだん同じ時間に眠くなるようになります。寝かしつけてもらえず限界まで遊ぶ子は、脳の疲労もたまりがちになります。添い寝を卒業して一人で寝る子も不安そうなら寝入るまでそばにいて、安心させてあげましょう。

### 寝かしつけて、 どうやるの？

寝入るまでそばにいて安心させてあげましょう。「入眠の儀式」はありますか？毎日寝る前に繰り返すことで、子どもは眠りにつきやすくなります。

### 入眠の儀式の例

例えば・・・歯磨き→お気に入りのおもちゃに「おやすみなさい」を言う→布団に入る→絵本を読む→電気を消す→子守唄を歌ってもらう(背中やお腹などをゆっくり撫でるなど)→すやすやそれぞれの家庭で、お子様に合うものを探してみましょう。



## 「寝る子は育つ」は本当です！

睡眠には、日中の疲れをとるだけでなく、体を丈夫にする、成長を促す、免疫力をつける、集中力や記憶力を高めるなどさまざまな役割があり、子どもにとって非常に大切なものです。睡眠不足はイライラ・落ち着かない・キレやすいなどの形で現れることもあり、学童期には学力の低下につながると言われます。夜ぐっすり眠れるよう、早いうちから生活リズムを整えてあげましょう。



## 寝かしつけのコツ

- ・寝る前は興奮させない
- ・静かにする・暗くする
- ・「早く寝て」と思わない

参考図書:「ひだまり通信」高山静子著 (チャイルド社)



## ＜子どもに必要な睡眠時間の目安＞



- 1~3歳→昼寝を含めて12~14時間
- 4~6歳→10~13時間くらい
- 就寝は年齢にかかわらず午後8時、遅くても午後9時までには寝ましょう。

## 眠りが深くなるコツ

### 昼

- ・昼夜のメリハリをつける・・・光と風と笑いを。
- ・いきいきと遊ぶ習慣をつける・・・散歩と外遊び。おしゃべりと笑い。

### 夜

- ・静かで暗い夜を。
- ・夜のテレビ、DVD、テレビゲームなどはメラトニン分泌を抑制し、睡眠リズムを乱す危険性が指摘されています。→子どもが寝る部屋にはおかないようにしましょう。
- ・暑すぎないか確認・・・布団やパジャマは大人より薄めにしましょう。特に赤ちゃんは、厚着が大の苦手です。体が熱いと何度も起きてしまいます。

## 寝かしつけにおすすめな絵本



「おやすみなさいのほん」  
マーガレット・ワイス・ブラウン  
(福音館)



「おやすみなさいをするまえに」  
ジュリアン・シールズ  
(ほるぷ出版)



「おつきさまこんばんは」  
林 朋子  
(福音館)



「ねないこだれだ」  
せな けいこ  
(福音館)

※毎月20日は「こども安全の日」です。犯罪の被害者となりやすい、こどもの安全を確保するため、地域全体で見守りをしていきましょう。

地域の子育て情報や発達で気になることなど、子育てに関することなら何でもご相談ください。土曜日は児童館に常駐していますので、お気軽に声をかけてください。(お電話いただけると確実です。)

連絡先: 富士宮市立児童館内 子育てコンシェルジュ ☎0544-21-3715

