

令和6年度 子育て支援つうしん

発行：社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園
令和7年2月1日

今月の
テーマは？

4月に実施したアンケート
の中から『睡眠』と『ことば』
についてご紹介します！

アンケートからのお悩み…睡眠 編

☹️ お昼寝しないの
にも関わらず、夜寝
るのも遅い…3件

☹️ 寝不足でもないの
に、朝起こしても全
然起きない…1件

☹️ 眠いときに父が抱く
と全力で泣くので、寝
かしつけが出来なくて
困ってます…1件

☹️ 急に夜泣きをするよ
うになりました。原因
が分からず、悩んで疲
れ果ててます…1件

6歳未満の夜の睡眠時間は「9～11時間」が目安

- 1～2歳児…11～14時間（お昼寝を含んだ総睡眠時間）
 - 3～5歳児…10～13時間（ // ）
 - 6～13歳児…9～11時間（ お昼寝なし ）
- 年齢が上がるにつれて睡眠時間が短くなっているのはお昼寝時間が少なくなっていくため、それを加味すると6歳未満の子どもの夜の睡眠時間は6～13歳児と同程度の「9～11時間」は確保したいところです。

睡眠時間を確保するための方法

<子どもの適正な睡眠時間を知る>

- 朝、自分で（すっきりと）起きられる？
 - お昼寝と夜の睡眠を合わせた総睡眠時間が、ある程度一定になっている？
 - 午前中、眠そうな様子がみられず、しっかり起きていられる？
 - 朝、起きる時間の誤差が1時間程度？
 - 夜、寝る時間の誤差が1時間程度？
- * 10時間お布団に入っている生活リズムを継続してみると、夜の睡眠が10時間では足りない子は朝起きられなかったり、午前中ボーッとしたりしてきます。夜の睡眠時間が10時間だと長すぎる子は、朝起きる時間が早くなったり、寝付きが悪くなったりします。お休みの日に起こさないとずっと寝ている子は平日に足りてない睡眠を補おうとしていると思われ、逆に休日なのに早起きで親を起こそうとする子は睡眠時間が十分に足りていると捉えてよいでしょう。



ちなみに「寝かしつけはパパだと泣いて寝ない」という声もありましたが、それは子どもの母親に対する愛着感情の一つと思われ、母親の顔を認識して「安心できる人」と感じているからこそ、それ以外の人を拒むことがあります。パパは寂しい気持ちになるかもしれませんが、子どもの嬉しい成長の一つと捉え、家にいる時間をフルに使ってスキンシップを取っていくと、結果的に寝かしつけにもいい効果が期待できますよ！

夜更かしがいけない5つのワケ

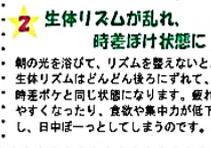
1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、早寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続く、昼の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝食がなくなり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多く、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをするなど、いつも明るい所にいる状態になると、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



家族みんなで睡眠習慣を見直す

～寝室におもちゃを置かない～

おもちゃが目に入ると遊びたくなったり、夜中に目覚めたときに遊び出したりし、再入眠出来なくなってしまうこともあります。

～入眠儀式で寝かしつけ時間を短縮～

オススメなのは、寝室に移動する前の「おやすみツアー」をすること。一日楽しく遊んだおもちゃやテレビなどに「おやすみなさい」と挨拶して回ることで「これで眠るんだ」と気持ちを切り替えやすくなることもあるそうです。

～寝室の環境（湿度・温度・照明など）～

夏はエアコンを除湿モードの26度くらいにし、冬は10度以下にならないよう設定し、加湿に気をつけましょう。

～食事時間を短縮！～

いつまでもだらだら食べるのではなく、時間を決めて、食べられる少量から始めてみましょう。「全部食べられたね！」と褒めてもらい、気持ちよく一日を始められると、子どもも親も嬉しいですよ！

