# すくパオほけんだより

2024年　夏号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室

夏になると夜寝苦しくぐっすり眠れないこともあると思います。
特に子どもの成長や健康のためには質の良い睡眠をとることが大切です。
子どもは睡眠覚醒リズムの形成が未熟なため容易に乱れやすく、睡眠の質と量を確保することが難しいので大人が気にかける必要があります。
今回は子どもの良質な睡眠を促すためのポイントについてお伝えします。

## 眠りに導くポイント

### ①早起き・朝日を浴びる習慣をつける

朝７時頃までに起き、朝日を浴びることで身体が目覚めて脳も体も活動することができます。

### ②昼間の活動をたくさん促す

夜間ぐっすり眠れる程度の活動を促しましょう。運動により脳内の神経活動バランスを維持や夜間の眠りホルモンが分泌されます。

### ③入眠儀式で睡眠効果を

お風呂→歯磨き→絵本を読むなどパターンを決め繰り返すことで、身体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

### ④眠る環境を整える

就寝場所は暗く静かな環境に。寝る前のスマートフォンの光は眠りホルモンが減少するためスマートフォンはオフにしましょう。

夏の就寝時のエアコン設定は 26～28 度、湿度は５０％前後が目安です。もし夜中起きた場合はすぐに抱きかかえずトントンをしたり夜は寝る時間であることを伝えてみましょう

## 【Q&A】

**Q:なかなか起きてきません。昼間はどのくらい寝かせたらいいですか？**

**A:**昼寝は個人差がありますが、夜間の睡眠に影響のないよう１５時頃には起こすようにしましょう。食事に影響がある場合は早めに起こしてみましょう。
総睡眠時間が１歳は約１１～１３時間、１歳半～３歳は１２時間程度眠れていて日中眠そうにしていなければ睡眠がとれているでしょう。