

# どうしたら眠ってくれるかな？

～「早寝・早起き・朝ごはん」一日の生活リズムを通して、子どもの睡眠について考えてみましょう～

## 早寝

子どもにとって大切な成長ホルモンは、夜10時から深夜2時までに活発に分泌され、睡眠の初期に訪れる深い眠りの間により多く得られます。それまでに深い眠りに入っているよう、就寝時間を決めて午後9時頃には布団に入るようにしたいですね。

### <眠りにつくためのポイント>

- ★電気やテレビを消して部屋を暗くして、静かな雰囲気を作りましょう。
- ★絵本を読んだり、背中をさすったり、歌をうたったりしながら、子どもがゆったり安心した気持ちで眠れるようにしましょう。



## 早起き

一日の始まりはカーテンを開けて朝の光を浴びることから。(朝の太陽の光が体内時計をリセットするのに大切だといわれています。)



## 朝ごはん

朝から十分に活動できるよう、朝食でエネルギーを補給し、脳と身体をしっかり目覚めさせましょう。



## 朝うんち

朝ごはんをとることによって腸も刺激され、排便のリズムにつながります。



## 活動

昼間はしっかり体を動かしてあそびましょう。食べる意欲にもつながります。



## 昼ごはん



## お昼寝

睡眠時間は個人差があります。夜の睡眠に影響がでないよう昼寝は午後3時までに行いましょう。午前睡が必要な場合は30分～1時間を目安にとり睡眠リズムを整えます。



## 晩ごはん



## お風呂

夕方以降、体温が下がってくると眠くなります。寝る直前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにした方が眠りに入りやすくなります。



### 《 毎日、同じ時間同じ流れで過ごしましょう 》

- ★晩ごはん→お風呂→着替え→はみがき→布団に入るなど、寝るまでの流れを決めて、それを毎日くりかえすことで睡眠のリズムができてきます。