



子どもの睡眠



睡眠は人間が生きていく上で欠かせないものです。特に乳幼児期の睡眠は、体と脳の発達に重要な役割を担っています。就寝時間が遅くなると、成長ホルモンの分泌が乱れ、身長が伸びにくくなったり、免疫力が低下し病気になりやすくなります。

子どもは成長に合わせて睡眠のリズムが変わるため、成長に合わせて睡眠のリズムを整えてあげましょう。

子どもの睡眠時間

【1歳6か月頃】

★1日の睡眠の目安：**11～13時間**

午後8時から9時までに寝かせ、午前6時から7時までに起こしましょう。お昼寝は1回が目安です。時間が長すぎると夜間眠れなくなり、生活リズムが乱れる原因になってしまいます。また、無理にお昼寝する必要はありませんが、夕方に眠くなってしまいやすいので注意しましょう。

※睡眠は個人差が大きいので、お子さんの様子を見ながら生活リズムを整えていきましょう。



「寝る子は育つ」は本当!?

【成長ホルモンの分泌】

成長ホルモンは、午後10時～午後11時に最も出ます。寝てから30分～1時間後の深い眠りのときに多く分泌されるため、午後9時には寝ていることが重要です。

【幸せホルモンの分泌】

幸せホルモンのセロトニンが分泌されることで、子どものこころが穏やかになります。

※長時間眠れば良いのではなく、規則正しい生活リズムで良質な睡眠が重要!



早寝早起きの利点



【体の成長をサポート】

骨や身長を伸ばす、筋肉をつくるといった成長ホルモンがたくさん分泌され成長を促します。

【情緒の安定】

規則正しい生活リズムは、子どもの情緒が安定し、すこやかな成長発達を促します。

【免疫向上】

良質な睡眠は、免疫力が高まり風邪をひきにくくなります。

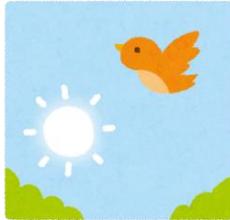
【計画を立てやすい】

子どもの生活リズムが整うと、1日の計画を立てやすくなります。



規則正しい 生活のリズムを

- ・決まった時間に寝かせ、決まった時間に起こしましょう
- ・朝はカーテンを開け、朝日を浴びましょう
- ・お昼寝は午後3時頃までに起こしましょう



睡眠環境を整える



- ・乳幼児に適した室温（20～25度）、湿度（50～60%）を目安に保ちましょう
- ・体温は37度程度と大人に比べやや高めのため汗を吸収する素材の肌着を着せ、衣服の着せすぎに注意しましょう
- ・布団は、未発達な骨を支える役目があるため柔らかいものより硬めのものを選びましょう



夜間の睡眠は 暗く静かな部屋で

- ・寝る前にテレビやDVD、スマホを見せないようにしましょう
- ・寝るときには部屋や寝室の灯を暗くし、朝は朝陽を取り込むことで体内時計をリセットできます



入眠儀式を決めよう

- ・添い寝で絵本を読む、子守唄を歌うなど入眠前の儀式があると良いです
- ・お子さんが安心して眠ることができ、親子の愛着形成にもつながります



食生活も見直しましょう

- ❖ 栄養バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)を規則正しく食べて、甘い食べ物や飲み物のとりすぎにも注意しましょう
- ❖ よく噛んで食べる習慣を身につけましょう
- ❖ 1歳6か月の間食は、お菓子ばかりではなく、果物・牛乳・乳製品・イモ類を摂取するようにしましょう



『いびき』は病気のサイン!?

お子さんが大きないびきをかいて寝ていたら、熟睡していると思いがちですが、実は病気の症状の一つかもしれません。気になる点がある方は受診をしましょう。



アデノイド肥大

鼻の突き当りの部分にあるリンパ組織。2～5歳くらいが最も大きく、その後小さくなる傾向があります。鼻の空気の通り道が狭くなるため鼻づまり、口呼吸などになりひどい場合には睡眠時無呼吸症候群が起こることもあります。

小児睡眠時無呼吸症候群

2～6歳に多く、小学生までの子どもの1～3%に見られています。最近ではアレルギー性鼻炎や肥満なども原因となることが分かっています。