



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、身長が伸びにくくなったり、免疫力の低下から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ります。子どもの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

【6～10か月頃】

★1日の睡眠時間の目安：**12～15時間**
午後8時までには寝かせられるとよいでしょう。
お昼寝は1～2回が目安。

※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。

【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。
お昼寝は少なくとも1回が目安。



「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時から午後11時に最も分泌されます。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！

※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！

【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。



早寝早起きの利点



【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。

安全で良い睡眠のために

赤ちゃんは自力で危険を回避できません。赤ちゃんがぐっすり眠れるように、環境も整えてあげましょう。



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



赤ちゃんの周りに物を置かない

- ・ぬいぐるみや、よだれかけなどが鼻や口を覆ってしまうと窒息につながります
- ・寝るときは、周りに何も置かないようにしましょう



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
- ・赤ちゃんに直接見せてなくても、光や音を避け、心地よい環境にしましょう



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
- ・赤ちゃんが安心して眠れ、親子の愛着形成にもつながります



ベッドは硬め、掛け布団は軽めに

- ・ベッドは体が沈みこまない硬めのもの、掛け布団は、赤ちゃんが自分で払いのけることができる軽さにしましょう
- ・寝具に顔が埋もれて窒息するリスクを減らします



母乳など吐き戻したシーツはこまめに替える

- ・濡れたシーツが顔に貼りつくと窒息の危険があります
- ・授乳後にゲップが出ない時は、横向きに寝かせて様子を見ましょう



SIDS に注意しましょう

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因は分かっていませんが、3つの点に気を付けることで発症リスクの低減が期待できます。

- ①1歳になるまではあおむけで寝かせる
- ②できるだけ母乳で育てる
- ③周囲の人にも禁煙をすすめる

