



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

新生活にも少しずつ慣れ、元気いっぱい外あそびを楽しむ子どもたちの声が毎日園庭から聞こえてくるの～。子どもセンターに来ているお友だちも砂場で思いきり遊んだり、チャボにエサをあげてみたり、コンビカーに乗ってドライブしたり、外あそびを満喫しておるんじゃよ。
外で思いきり遊んだ日は、心も身体も満たされ、程よい疲れもあり、眠りの質もあがるそうじゃ。

なかなか寝てくれない、夜泣きが大変など、お母さん達の声もよく聞くんじゃが、眠りは子どもの発達や情緒の安定に深く影響するそうじゃ。
今回は大事な睡眠について考えてみようかの～！



～子どもの睡眠を振り返ってみよう！～

お子さんはとくに夜間、しっかり睡眠がとれていますか？

よく寝てくれる 😊

日中のあそびや運動、太陽を浴びるタイミング、授乳や食事のバランスがいいようです。その調子！！

☆お外あそびが効果的です！！

お外あそびをたっぷりしている子は・・・



◎よく眠る子に育つ

昼間日光を浴びると、夜ぐっすり眠るためのメラトニンがよく出ます。

◎運動により脳も育つ

歩いて登って降りて動き回ること立派な脳を作ろうとしています。

◎豊かな感性が育つ

水・土・風・光…五感を使いながら体を動かし、豊かな経験をしています。



快眠の秘訣！！

☆寝る時は部屋を暗くして寝よう

☆寝る前のテレビやスマホの強い刺激は控えめに

☆家族も一緒に寝よう (添い寝や寝かしつけでもOK)



なかなか寝てくれない 😞



◎昼間あそべていますか？

日中の生活リズムが出来ていると、自然と夜は眠たくなります。
新生児を過ぎた頃から、起きている時は積極的に遊んであげましょう。

◎からだの緊張がつよくありませんか？

からだの緊張が強い場合、なかなか寝られない、寝てもすぐ起きるといったことになります。顔やお腹、背中、脚など赤ちゃんが気持ち良さそうにしている部分をなでたり、触ったりして緊張を和らげてほぐしてあげましょう。

◎おっぱいは飲めていますか？

ミルクの場合は量がある程度把握できますが、おっぱいの場合は分量が把握しづらいですね。
からだの緊張が強い場合、呼吸が苦しくて、おっぱいを十分飲めていないこともあるかもしれません。
そんな時は身体をほぐしてあげましょう。

◎起きるたびに授乳をしていませんか？

4～5ヶ月を過ぎる頃から、夜中は起きるたびに授乳せず、様子を見てあげるようにすると、再び寝入るようになっていきます。

◆色々試してみたけど・・・それでも夜泣きで悩んでいませんか？

夜泣きは乳幼児の子どもによく見られるもので、決して特別なものではありません。

心や体、脳が大きく成長する過程で、睡眠のリズムが安定せず、浅い眠りのタイミングで目が覚め、不安や違和感から泣いてしまうと考えられています。

☆夜泣き対策には、毎日の生活リズムを整えることが大切です。

参考文献：カナリヤ通信、ひだまり通信

＊夜泣きした時は、無理に泣き止ませようと焦らず、やさしい声で声かけをしたり、抱っこや背中をさすったりして安心感を伝えましょう。

辛い時は一人で抱え込まず、周囲の方と相談しながら子どもと保護者にとって、どちらも無理のない関わりを大切にしていきましょう◎