

福岡市立保育所

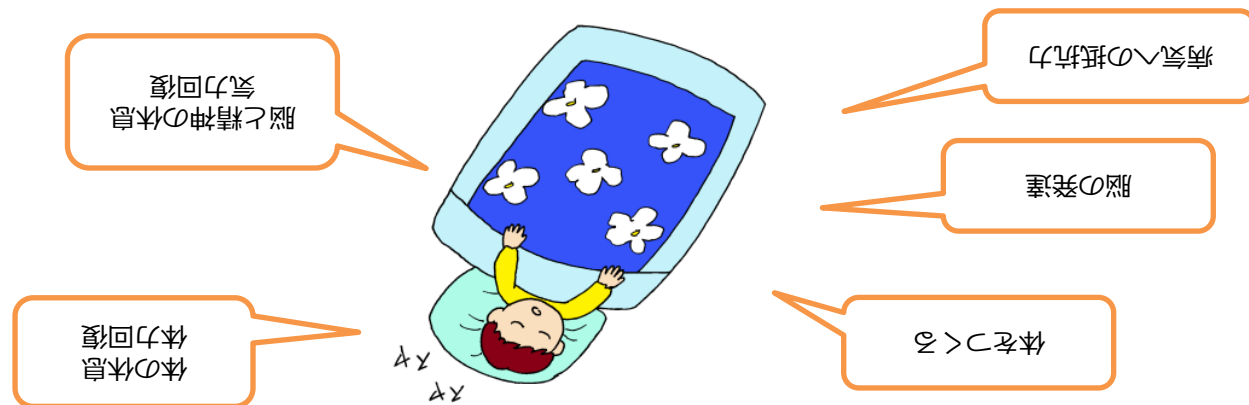


あなたにもできる『おやすみなさい』
～眠りは脳と心の栄養源～

昔から「寝る子は育つ」と言われています。しかし、今の子ども達は昼間ぼんやりしたりあぐひをする子、ちよっとしたことでイライラしてしまつ子が増えているように思えます。大人と一緒にテレビやビデオを見たり、スマホやゲームをしたりして夜遅くまで起きていることが多くなり、大変な睡眠不足になっているといわれています。

お子さんの睡眠について悩みはありませんか？

寝ている間に・・・

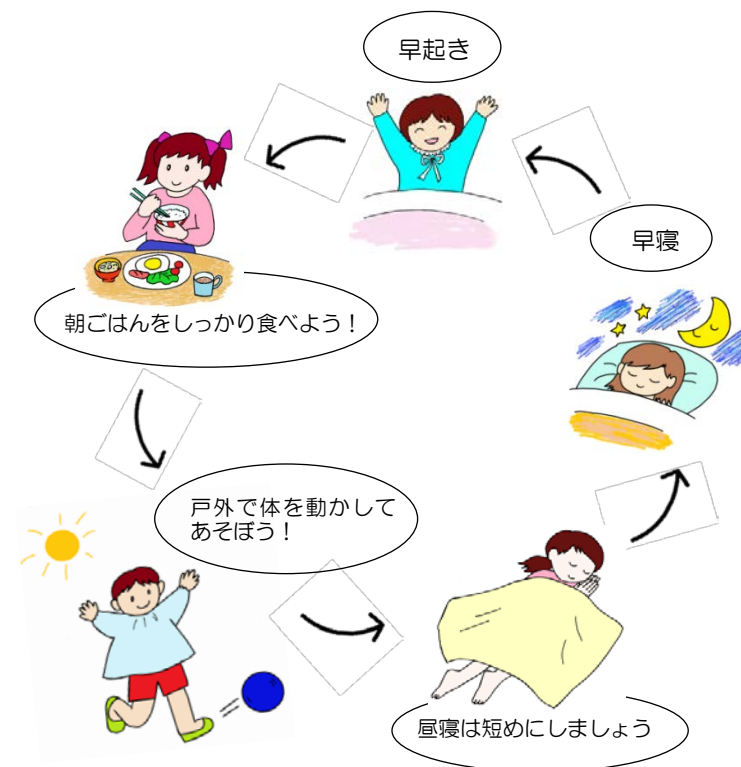


はじめに・・・

子どもの睡眠は体や脳の発育にとっても大切です

- * 睡眠は疲労回復、特に神経系、脳の回復には絶対欠かせません。
- * 熟睡している時に出る成長ホルモンは、1歳～5歳までの間に一生で一番多く分泌されます。
・・・眠りは年齢によって変化していきます。(以下はおおよその目安です。)

新生児期	・・・ 一日の大半は眠っている。一回の眠りは短く、こきざみに繰り返される。	
生後1～2か月	・・・ 昼夜の区別があまりはっきりしない。	
4か月	・・・ 昼夜の区別がつき始めるが、眠りの時間はこま切れ。	
8～9か月	・・・ 夜はまとめて眠るようになるが、夜泣きが出てくる。	
1歳頃	・・・ 午前と午後の2回の昼寝になる。	
2～4歳	・・・ 1回の昼寝になる。	
4～5歳	・・・ だんだん昼寝がなくなってきて、夜まとめて眠るようになる。	



あなたにもできる子どもを早く寝かせるポイント!



ぬるめのお風呂



パジャマに着替える



はみがき



絵本を読む

静かな歌、子守唄を歌って寝かせる

電気を消す

これは参考です。我が家のパターンを決めてもいいですね。