



だっこ通信

第20号

2022. 3月発行



だ いしょうぶ・つ ながる・こ そだて



あるある話「子どもがなかなか寝てくれない」

子どもの寝かしつけ、けっこう大変ですよ。なかなか寝てくれないと時間ばかりが過ぎていて、家事も進まずついイライラ……。夜、すんなり寝てくれたらどんなにいいかと思います。

睡眠は、何時間寝たかという長さだけでなく、睡眠の質や寝る時刻・起きる時刻も重要のようです。なかなか寝てくれない場合、次の作戦1～6を試してみてもいいでしょうか。

作戦1 昼間の運動



日中、体を動かすようにしましょう。できれば太陽の下で。ほどよく疲れるぐらいに動くと、夜ぐっすり眠れます。

作戦2 早めの夕飯

夕飯は早めに済ますようにしましょう。食事が遅いと寝るのも遅くなってしまいます。



作戦3 静かな雰囲気

寝る直前は、外出や運動、テレビやゲームなどは控えましょう。できれば入浴も早めに済ませましょう。

作戦4 寝る部屋は暗めに

照明は暗くしておきます。暗いのが苦手な場合は時間差をつけて暗くしていきましょう。



作戦5 早起き

早く起きると早く寝るようになります。朝日を浴びることで目覚めも良くなります。



作戦6 昼寝の時刻・長さ

昼寝は長過ぎず、遅過ぎず。夕方頃に寝てしまうとタイミングがずれて早寝ができません。



★本日のお題

安心して眠れる環境をつくろう

心地よい睡眠は、一日の疲れを取るだけでなく心の安定にも欠かせません。生活リズムを整える上でも大切です。生まれてしばらくは日中も寝ている時間が多いのですが、成長と共に睡眠のリズムも整ってきます。休日も含めて、同じリズムで生活できるといいですね。寝る前のルーティンなどをいろいろ試していくうちに、上手くいく方法が見つかるかもしれません。子どもが安心して眠れるように、適切な温度やきれいな空気（たばこの煙はNG）にも気を配りましょう。



発行者: さくら市生涯学習課(担当 鈴木)