



だっこ通信

第41号

2023. 12月発行



だ いじょうぶ・つ ながる・こ そだて



睡眠リズム、どう整える？

夜になってもなかなか寝てくれないし、夜中に何度も起きるし・・・。



朝は忙しいのに、子どもの寝起きが悪いと、もう大変。



夜はぐっすり寝てくれて、朝は機嫌よく起きてくれたら、すご〜く楽なんだけどなあ。

子どもが小さいうちは、「何時に寝て何時に起きる」という時間通りの生活が難しく、夕方に昼寝をしてしまったり、深夜になっても寝てくれなかったり・・・。夜泣きが続くと、親の方が睡眠不足になってしまいます。いろいろなことがあります。子どもにも「睡眠の練習期間」なるものがあります。今ちょうど、睡眠と覚醒を練習しているところなのかもしれません。もう少しの辛抱です。長い目で見ていきましょう。



オンブー



オンブーのつぶやき



睡眠リズムを整えるために実践できそうなことがいくつかあるよ。紹介するね。

- ① **寝る前には、テレビやゲーム、スマホの画面を見せないようにすること。**強い光が脳に影響を与え、眠りを妨げてしまうんだ。部屋の明るさも控えめにね。
- ② **朝の日光浴や日中のお散歩・外遊びがおすすめ。**朝になったらカーテンを開けて部屋に朝日を入れよう。光を浴びると、「セロトニン」というホルモンが分泌されて脳が目覚め、夜になると今度は「メラトニン」というホルモンが出て眠気を誘ってくれるんだ。日中に体を動かすことでほどよく疲れ、自然と眠くなってくるよ。
- ③ **寝る直前の、食事・入浴・体を激しく動かす遊び等も控えた方がいいみたい。**

できそうなことからやってみてね。



発行者: さくら市生涯学習課(担当 鈴木)