

### 【3】よい睡眠のポイント！

大阪大学での研究は、起きる時刻、布団に入る時刻を毎日できるだけ同じにすることが発達に重要なことを示しています。前ページ【1】の推奨される睡眠時間を目指して、できるだけ決まった時刻に早寝早起きをしましょう。(例えば、2歳児では、7時台に起きて、20時台にお布団に入り、1時間半の昼寝をとるなど、子どもとご家庭に合った目標にしてください)

☀ 朝 光&朝ごはん、心身を朝モードに。

・毎朝一定の時間にカーテンを開けて(電気をつけて)光を浴びさせて、朝ごはんを食べさせましょう。

🏠 昼 体を動かして元気いっぱい遊ばせましょう。

・午前中の外遊びは大事(通園しない日にも外遊びを)

🌙 夜 静かに・暗いところで休ませましょう。\*乳幼児は、大人よりも明るい光に敏感

・白色灯・TV・スマートフォン等の電子機器の光は、メラトニン(昼夜の切り替えや眠りに関連するホルモン)の分泌をさまたげ、寝つきを悪くして夜泣きの原因となります。可能なら室内灯を暖色に切り替え、明るさを落としましょう。

・子どものいる部屋では、寝る1時間前には電子機器を使い終わらしましょう。

睡眠リズム形成には、他の生活習慣リズムも大切です。

夕食(目安:寝る2時間前まで)・入浴(目安:寝る30分~1時間前頃まで)の時間帯をできるだけ一定にしましょう。

ICT機器(スマホ・タブレット・ゲーム等)とのつきあい方

・3歳まで:なるべく使わせないことを目指しましょう。

・3歳以降:使わせる場合は、大人が関わりながら一緒に見るのが推奨されています。子どもに渡す場合にもルールを決めて10分以下等の短時間にとどめるのが理想的です。夜は、寝る2時間前にはおしまいしましょう。



### 【4】子どもの睡眠が大事なのはどうして？

#### ① 体

・十分に寝ると、疲れがとれて、免疫力がしっかり働きます

#### ② 脳の発達

・十分な睡眠が良い神経ネットワークの形成を支えます

#### ③ 身体の成長

・深い睡眠で成長ホルモンが分泌されて身長が伸びます

#### ④ 心ころ

・良い睡眠で、情緒が安定し、落ちついて過ごしやすいです

