

生活リズム

夜まとまって眠るようになるのはいつから？



夜なかなか眠らず、朝起きられない。



こどもが夜中に何回も起きる、朝なかなか起きずにいつもバタバタするなど…こどもの生活リズムを整えるは本当に難しいですね。

生活リズムを整えるためには？

- 生まれたばかりの赤ちゃんは脳の働きが未熟で昼と夜が分からず、リズムが作れません。生後3か月くらいになると脳が昼夜のリズムを作れるようになります。
- 日中は光（太陽・電気）にあてる、夜は真っ暗にして寝かしつけるなど太陽のリズムに合わせた生活ができるとよいですね。
- 生活リズムを整えていくためには、基本的な生活習慣を身につける乳幼児期が基本になります。
- 特に夜の睡眠は様々なホルモンが分泌され、からだの成長だけでなく、情緒の安定や体の成熟などに大きな役割を果たします。早寝・早起きの習慣づけをすることが生活リズムを作るには大切になります。



ヒント！



- ★朝起きる時間を同じにしましょう！
⇒もし前夜が遅くてもいつもの時間に起きるようにします。
- ★昼の生活を充実させましょう
⇒外遊びやほかのお子さんとの遊びをたくさんしましょう。
- ★昼寝は長くても3時間以内に。また、夕方にずれこまないようにしましょう。
- ★夜、入浴後は静かに過ごし、決まった時間に部屋を暗くし、寝る準備をしましょう。寝る前にいつも同じことを行う（絵本を読むなど）「入眠儀式」は、スムーズに眠る習慣づけに効果的です。
- ★夜遅くに、お子さんと触れ合う時間を持っているご家族は、触れ合う時間を朝や週末に変えていけると良いですね。



ご相談のある方はお電話ください
港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談
847-8439（月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00）