

子ども(幼児)の理想的な睡眠時間

4ヵ月～12ヵ月	1日12時間～16時間
1歳～2歳	1日11時間～14時間
3歳～5歳	1日10時間～13時間
6歳～12歳	9時間～12時間
12歳～18歳	8時間～10時間

※米国睡眠医学会(AASM)国際誌「Journal of Clinical Sleep Medicine」のデータに基づく

元気っ子

No 336 ながさわ保育園

園長 中瀬 弦 偉

連絡帳がICT化したことで、担任以外の職員も連絡帳に目を通す機会が得られ、情報共有がさらにしやすくなりました。スムーズな移行にご協力頂き、本当に感謝しております。ありがとうございます。

この一ヶ月、連絡帳に目を通して頂くことでの気付きの一つとして、保護者のお悩みの一つにお子さんの「睡眠」があるのではないかと思います。そこで、今月は「睡眠」についてのお話をさせていただきます。

まず夜間の睡眠がいかに重要かを知っておく必要があります。「いつでも眠ればよい」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、夜間以外の睡眠と夜間の睡眠では性質が全く違います。夜間の睡眠は、子どもの体内で成長ホルモンが多く分泌し、栄養が取りこまれ身体を強くしてくれます。そして免疫力を高めていくのも夜間の睡眠時だと言われています。そして最も大切なのが脳の発達です。夜間睡眠時に脳内のネットワーク（シナプスの刈り込み）が効率化されながら、情報処理能力が上がっていきます。「聴いた話を理解する能力」と言い換えてもいいかもしれません。

また、睡眠時間が十分でないと、大人であっても感情が不安定になったり、問題解決が下手になったりしますし、高血圧になりやすくなりますが、赤ちゃんの場合だとぐずったり、機嫌が悪くなりやすかったりと言われていています。さらには小学生以上になると、忍耐力やキレやすくなるなどの研究が多く報告されています。

この乳幼児期というのは保育所保育指針にもある通り、「生涯にわたる人間形成にとって極めて重要な時期」として位置付けられています。睡眠の工夫はどのご家庭でも実践しやすいと思いますし、非常に効果の高いものでもあります。是非、取り組んで頂くことで、保護者の皆様のご負担も軽くなるでしょうし、子どもの将来も明るいものになると思います。

① 眠る前の1～2時間の行動をルーティン化する。

- 例えば「入浴⇒パジャマに着替え⇒歯みがき⇒絵本やお話⇒おやすみなさい」といった具合です。決まった流れが癖になれば、自然と眠たくなるようになります。くつろいだ雰囲気の中でテンションが上がらないように心がけて下さい。

② 昼と夜のメリハリを大切にして下さい。

- ワクワクすることや身体を動かす活動は昼に行い、夜はなるべくリラックスした時間になるように心がけて下さい。照明をやや落として、テレビや動画サイトの閲覧は避けて下さい。脳が活性化してしまい、眠れなくなります。

③ 遅くとも21時までには眠りにつかせましょう。

- 十分な睡眠を確保するためには、早めに寝かせる必要があります。21時から行動を逆算して計画を立てて下さい。その際、大人の生活リズムに子どもを当てはめないよう、子ども中心になるように心がけて下さい。

当然最初から上手くはいかないこともあるかと思います。まずは70%できれば上出来くらいの気持ちで取り組んでみて下さい。そして何よりも家族の協力が必要不可欠だと思います。