

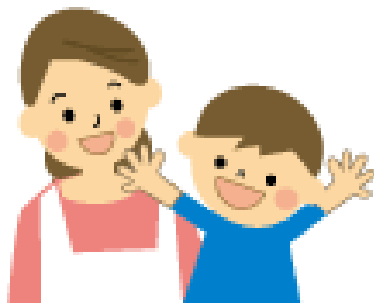
3歳からの子育て

「眠り」の最新お役立ち情報

早寝早起きが大切って本当？

夜スムーズに寝かせるには

寝ぐずり・夜泣きは不眠の赤信号？



監修 丸山 泉

NPOあすてらすヘルプ 代表理事 医師



早寝・早起きが大切って本当？

睡眠は脳の大切な栄養。3歳児では11-12時間が必要です。

寝不足は不機嫌やかんしゃくのもとにも・・・。

遅くとも9時までには眠れると良いですね

どうして早寝にしないといけない？ 昼寝ではだめなの？

脳の発達に睡眠とともに、睡眠の発達は脳とともに。頭の良い子は、夜のじゅうぶんな眠りから・・・。遅く寝るとどうしても睡眠不足になりがちです。3歳の子どもには平均で11-12時間の眠りが必要。

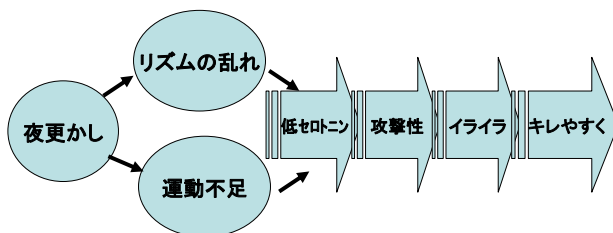
夜と昼の体のリズムはいつごろできる？

赤ちゃんは生まれてすぐに、夜と昼があることを学び始め、4ヶ月ごろからそのリズム(サーカディアンリズム)がはっきりしてきます。幼い時期にできあがった**体内時計**は、ずっと後々まで影響するらしいです。規則正しい生活は幼い時ほど大事ってことですね。

寝不足やリズムの乱れがあると、具体的にはどんなことが起きる？

リズムが乱れるといつも時差ぼけのような状態になります。脳のセロトニンという神経伝達物質が低下するという説もあります。セロトニン低下はうつ病や神経症などの原因のひとつです。また睡眠不足は知能の発達を遅らせる、肥満や糖尿病になりやすい、免疫力を低下させるともいわれます。下の図のように夜更かしが「キレやすさ」につながるとする考え方もあります

図 有力な説



子どもは寝させないと眠らない？

寝るのを子ども任せにするとどんどん遅くなってしまう危険が！

「睡眠が大切」 これも子どもにわかるはずないですね。

お父さん、お母さんがイニシアチブをとってくださいね

良い眠りのための5原則

- 1 起きる時刻、床につく時刻を決める
- 2 昼は明るく活発に、夜は照明を落として静かに
- 3 朝ご飯を食べる
- 4 お昼寝を長くしすぎない(午後3時までに1時間程度に抑える)
- 5 寝る前の決まりごと(お風呂、絵本を読む、音楽を聞くなど)を

いくつ 実行できていますか？ 多いほど、眠る条件は良くなります

- ☐ 起きる時刻、寝る時刻を一定にする
身体時計が動いて、自律神経が活発になります
- ☐ 3食を規則正しく
朝ごはんでは眠気を覚まし、夕飯は寝る3時間前までに
- ☐ 昼、太陽を浴びて活発に遊ぶ
外で体を使って十分に遊ぶと夜の眠りも深くなります
- ☐ お昼寝は3時までに1時間以内
4歳くらいまでになくなる子も。長すぎると夜眠りにくく・・・。
- ☐ 夕方以降は照明を落として静かにする
暗くなると眠りのホルモンが出ます。テレビも短時間に
- ☐ 寝る前に遊びすぎて、興奮しないように気をつける
- ☐ 寝る前の決まりごと(着替えやトイレ、歯みがきなど)を
- ☐ めるめのお風呂にゆっくりとつかう
あったまった体温が下がるときに眠気がきます
- ☐ 寝室は暑すぎず、寒すぎず、パジャマはゆったり快適に

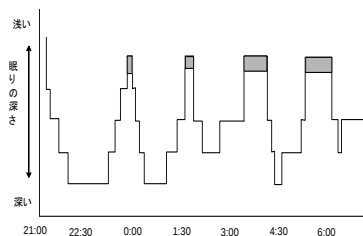


図 深い眠りと浅い眠りのサイクル

寝ぐずり、夜泣きが続くのは不眠の赤信号？

ベッドに入ってもなかなか寝つけない、夜、目がさめると寝つけない
これは不眠症のサインです。お子さんがかわいそう。今のうちにお父さんとお母さんが一致団結して、治してあげませんか

まず、早く寝かせることを、決心しましょう

大人の**決意**は意外としっかり子どもに伝わります。「まあ、いいか」ではなく、「子どものために、これが必要」と強く思うことが大切。お父さんとお母さんがきちんと話し合っ、方針を固めましょう。「今日から早く寝ようね」と伝えて、2頁を参考にぜひトライしてください

最初の数日が勝負。くじけずに頑張る

朝起こす時刻を決め、初日は早寝に失敗しても朝はきちんと起こしましょう。ぐずぐずしても、部屋を明るくして、できれば太陽の日差しを浴びさせて、朝ごはんを食べさせましょう。ミルクを飲むだけでも…。そして、昼寝を短めにして、しっかりと起こしておけば、夜は「眠くて、眠くて…」となるはずですよ。

大人の生活につきあわせず、子どものリズムを大切に

本当は大人も夜は静かにリラックスするのが理想的。子どもが小さいうちは、しばらくの間、「子連れの夜歩き」は控えられると良いですね。もう少し大きくなれば、お留守番もできるようになるでしょうから。子ども部屋がないときは、お子さんが寝つくときだけでも、暗く静かにしてあげましょう。

睡眠の目安

年(月) 齢	総睡眠時間	昼寝の時間	昼寝の回数
4か月	14-15時間	4.5-5.5時間	起きている時間が増える
6-8ヶ月	12-14時間	3.5時間	午前・午後1回ずつ
2-3歳	10-11時間	0.5-1.5時間	午後1回
4-5歳	10-11時間	昼寝は不要の子が増える	

※個人差があります

2010年2月20日

監修 丸山 泉 (NPOあすてらすヘルスプロモーション理事長 内科医)

著者 足達淑子 (NPOあすてらすヘルスプロモーション理事 精神科医)