

ねかしつけ

寝かしつけに時間がかかって困ります

テレビやスマホを見てなかなか寝てくれません

子どもがなかなか寝ないと親も大変ですよ。また子どもの健康面も気になりますね。

1歳頃までは1日の中で寝たり起きたりを繰り返し、徐々に夜まとまって寝るようになります。私たちは、朝に目が覚めて明るい光を浴びると、夜に眠くなるように体内時計がセットされています。体内時計がずれると、寝付きと目覚めの時間が不規則になります。

「早起き、早寝」で生活リズムを整えましょう。また、子どもの睡眠習慣は大人的生活スタイルを映す鏡です。家族全員の睡眠環境を整えることが大切です。

子どもの睡眠は、脳や心身の発達にとって、とても大切です。生活の夜型化により睡眠不足が続くと、生活リズムの乱れや成長ホルモンに影響が生じ、成長の遅れや注意・集中力の低下するなどの可能性が高くなると言われています。

ヒント!

★お部屋の明かりは暗くしましょう

・カーテンをひいたり、電気を暗くしてテレビ、タブレット、スマホなどの電子機器は消しましょう。
(電子機器の明かりは脳が昼間と錯覚して眠りを妨げます。)

★心も身体もリラックスできるようにしましょう。

- ・お気に入りのぬいぐるみやタオルを持つと落ち着くお子さんもいます。
- ・穏やかに絵本を読んだりお話しをしたりすると落ち着いた雰囲気になります。子守唄もいいですね。
- ・背中やお腹をさすったり、手や足をマッサージしてあげるのもいいですね。

昼間の過ごししかたやお天気、体調など寝付けない理由は様々です。「寝てくれない・・・」と焦らずに、親子で身体を休める時間に出来るといいですね。

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)