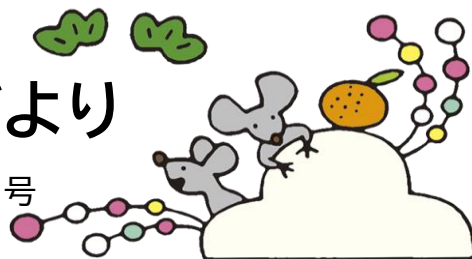


# ゆめ・ぽけっと ほけんだより

令和7年 1月号



新しい年がやってきました。新たな目標を立てて挑戦される方もいらっしゃるでしょう。皆さんにとって素敵な日々がたくさん訪れるといいですね。

寒さが厳しくなっています。さまざまな感染症が流行していますので、手洗い・うがいをこまめに行いましょう。

## 子どもの睡眠

乳幼児期の睡眠に悩みを持っている方は多いと思います。寝つきが悪かったり、夜に何回も起きたりすることが続くと、保護者の方も寝不足になってしまいますね。脳の発達とともに少しずつ睡眠のリズムが整ってくるかと思いますが、生活環境や一日のリズム、寝る前の行動も含めて振り返ってみることも大切です。

### 乳幼児期の睡眠

からだと心が成長するにつれて、睡眠が変化していくよ。

- ①産まれたばかりの赤ちゃんは、昼と夜の区別がうまくできなくて、寝たり起きたりを繰り返している。だんだんと昼間に起きている時間が長くなって、リズムが出来上がっていく。
- ②生後6か月頃までの寝つきの悪さは、お昼寝不足や就寝時間の遅さが影響することもある。
- ③寝ている時も目を開けて泣いたり動いたりすることが多い。
- ④眠くなりすぎても寝つきが悪くなることもあり、睡眠に影響されやすい。



### どのように対応していけばいいかな？

#### 環境を整えよう

- ①夜の寝かしつけの前に、「絵本を読んだり親子でスキンシップをしたりしてから部屋を暗くする」など寝る環境を作ってみましょう。最初はうまく出来なくても、少しずつ寝る前の流れが出来てくると思います。
- ②寝る部屋は少し暗くして、暑すぎない温度にしましょう。床置きライトもおすすめです。
- ③寒いと思ってかけすぎたり、着せすぎたりすると寝つきが悪くなりやすいです。からだがか赤い・汗ばんでいるようだったら、布団や衣服を調整しましょう。



#### 1日のリズムを作ろう

3,4か月になると少しずつ睡眠リズムが出来てきます。まずは寝る時間帯を同じくらいに出来るよう意識してみましょう。朝起きる時間が遅かったら、寝る時間も遅くすると、リズムを作ることが難しくなってしまいます。また、離乳食が始まると、1日のリズムを考えて食事時間を意識することが大切です。寝る時間が遅くなったから朝も遅くなると、食事やお昼寝の時間もずれてきます。リズムを意識しながら過ごしてみましょう。

参考資料 梶保祐子, 森田麻里子ほか: 子育て家庭の生活リズム, 月刊母子保健, 第752号, 令和3年12月発行



インフルエンザや新型コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています。12月から1月は帰省される方も多いかと思いますが、体調を整えて元気に過ごしましょう。

