

子育て世代 包括支援センターだより

どうしていいかわからない、イライラしてしまう…そんな時は、1人で悩まずに私たちにお手伝いさせてください。

ご相談は総合ケアセンターゆくり 子育て世代包括支援センター ☎26-7872
または、厚真・厚南子育て支援センターにてうかがいます。



寝る子は育つ!子どもの理想的な睡眠時間

子どもには睡眠時間が大切です。特に小さい子どもほど、多くの睡眠時間を必要としています。睡眠にはさまざまな効果があり、睡眠不足になると子どもの成長に影響を及ぼす場合があります。

理想の睡眠時間は どれくらい?

【生後すぐ～3か月の赤ちゃんは1日14～17時間で、細切れに眠るのが理想】

とはいえ、平均睡眠時間は1日15～20時間と十人十色です。理想の睡眠時間から少し外れていても、自然な睡眠であれば問題ありません。この時期は、昼夜関係なく3時間程度の間隔を空けてミルクを飲んだり、授乳であればそれ以上に短い間隔になるので、まとめて眠るというよりも細切れで眠ることが多いでしょう。

【4～11か月の赤ちゃんは1日12～15時間】

生後間もないときよりも、若干睡眠時間が減る赤ちゃんが多くなります。遊ぶようにもなり、起きている時間が長くなります。

【1～2歳の子どもは、1日11～14時間】

このぐらいの年齢になると保育園に通う子もいるので、活動時間が増える分睡眠時間が減り始めます。保育園はお昼寝の時間を設けているところがほとんどなので、夜も早く寝かせられると睡眠時間の確保ができます。

【3～5歳の子どもは、1日11～13時間】

夜の間にはたっぷりと睡眠をとることができれば、お昼寝は必要ないかもしれません。個人差はありますが、5歳ぐらいの子どもはお昼寝をしなくても、夜まで元気に過ごせるようになります。

成長への影響

睡眠中は成長ホルモンが分泌されます。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減るので骨や体が形成されにくく、成長に影響を与えます。また、睡眠不足による食欲不振にも気を付けましょう。朝、遅く起きてしまうと食欲がわかなくなったり、時間がなくて朝ごはんが食べられないという事態が起きてしまいます。子どもの発達のためにもしっかりと睡眠をとり、元気に行動できるようにしたいですね!!

注意や集中力の低下

睡眠不足になると、注意力や集中力・記録力が低下します。これらが低下すると、当然学力にも影響します。幼い子どもは、遊びの中で学ぶことがたくさんあるはずですが、眠気が強いと貴重な経験を記録できなくなってしまう。また、眠気で注意力が散漫となるとケガにもつながり危険です。

体調不良を 引き起こす可能性

睡眠中は身体が休息・修復・回復しています。睡眠不足になると慢性的な疲労や免疫低下、自律神経の乱れが起こります。また、精神面にも影響します。イライラ、落ち着きがなくなる、感情のコントロールがうまくできなくなってしまうことも考えられます。

厚真・厚南子育て 支援センターについて

1日の利用者人数が多くなりすぎると『密』や『換気』の面で心配があるため、しばらくの間利用を下記のとおりとします。ご協力を宜しくお願い致します。

- ①最大利用数 7組まで
- ②利用時間 1回につき1時間程度
- ③利用対象者 ・町内在住者

・お子さんの祖父母が町内に在住する方