



0～4歳の脳と睡眠の発達

人間の脳は、だいたい1,400gくらいですが、4～5歳で1,200gになるといわれています。乳幼児期は、いっぱい眠ることで脳を創っているのです。

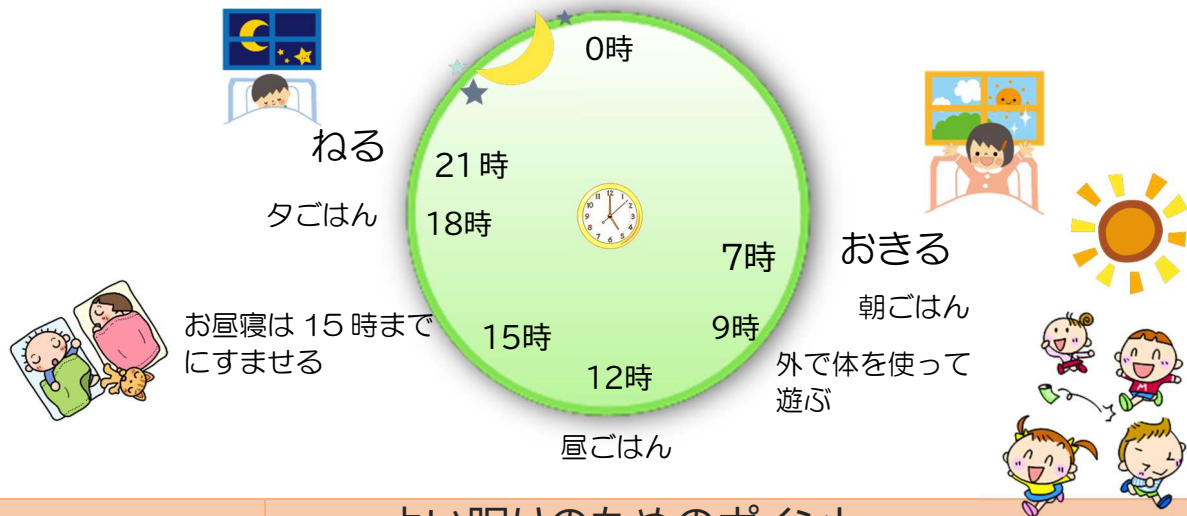
睡眠が足りないと、脳が創られにくくなるため、かんしゃく持ちになりやすいとか、成績の伸び悩み、他者とよい関係が築けないなど、成長に伴って問題がでてきます。また、免疫力が低下して病気になりやすい、集中力が低下してケガをしやすくなるなど、健康で過ごすことが難しくなります。

必要な睡眠時間を保証して、子どもの幸せを守りましょう。

0～4歳の睡眠の状態と必要な睡眠時間の変化



1歳～3歳の生活リズムと睡眠



	よい眠りのためのポイント
朝、7時までに起きる	自分で起きられない子どもは、睡眠時間が足りません。 決まった時間に起きて、寝る時間を徐々に早めましょう。
朝日をあびる	早おきして、すぐに朝日を浴びると、寝つきや眠りの質も良くなります。
朝ごはん	たんぱく質を2品以上中心に食べましょう。 *豆腐・納豆 *卵(ゆででおくと便利) *牛乳・ヨーグルト・チーズ *肉・魚類(じゃこ、食べる煮干し、干しエビ、魚の缶詰など)
日中の遊び	できるだけ外に出て、活発に遊びます。寝つきや眠りの質がよくなります。
お昼寝	3歳まではお昼寝も大切です。ただし、3時過ぎまで寝ると、夜の寝つきが悪くなります。
タごはん	寝る2時間まえには済ませましょう。
テレビ・ゲーム・スマホなどのメディア	寝る1時間まえにやめましょう。テレビなどの刺激で脳が興奮すると、なかなか眠れず、眠りの質も悪くします。また、脳(特に前頭葉)の発達が悪くなり、社会性が育たず、思いやりのない子になりやすいと言われています。 メディアの使用は、1日に30分～1時間程度にしましょう。
寝る前のクールダウン	明るい場所への外出や、興奮するできごとはさけましょう。 部屋の照明を薄暗くしたり、オレンジ色にすると、眠りのホルモン(メラトニン)が出て、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。
入眠儀式	入浴や着替えをしながら、子どもの話を聴き、オレンジ色の光で絵本を読んだり、写真を見て思い出話しをするなど、子どもとの時間を楽しみましょう。ゆったりと身体をさすりあうのもよいでしょう。
夜9時までにはねる	家族の帰りを待たせたりせず、子どもを主役として、生活リズムを整えることが大切です。子どもが眠ってから、自分の時間を楽しむこともできます。 *すでに寝る時間が遅い場合は、2～3日ごとに15分程度徐々に早めていきましょう。

早おき・早ね・朝ごはんを実践していると、自分で気持ちよく起きられる子どもになり、何でも率先してできる子どもに育つことへとつながります。
子どもの頃から、きちんとした睡眠習慣を身につけることがとても大切です。