



こども総合センター内
有田川町下津野 245-1
☎ 52-5474(FAX 兼用)

日が暮れるとどこからともなく聞こえてくる虫の声に、秋の気配を感じます。
おやすみ前には、虫の声に耳をすませながら“ゆっくり絵本タイム”というのもよいですね。
今回は、睡眠についてのお話です。秋の夜長、子どもさんとゆっくり眠れるといいですね！

睡眠時間は、

1才児未満	12～15時間
1～2才	11～14時間
3～5才	10～13時間

と推奨されています。



ただし、必要な睡眠時間には個人差があり、本人が朝きちんと起きられているか、日中もしっかり活動できているかなども見て、総合的に判断しましょう。

○カーテンの開け閉めは効果的！

～ 朝の光は体内時計をリセットし夜の眠りを促進 ～

朝の日光を浴び、夜は間接照明を使うことで、人間の体内時計が整いやすくなります。さらに、起床後30分以内に朝日を浴びることで夜間のメラトニン分泌が促され、より深い眠りにつくことができるようです。



○スムーズな寝つきを誘うには、深部体温コントロールが大事！

～ 深部体温が下がると、眠気が訪れるしくみ ～

入浴で深部体温（内臓や血管など体内の温度）をしっかりと上げ、お風呂上りにゆっくり下がることで寝つきがよくなります。そのため湯船につかって深部体温をしっかりと上げるのが◎。就寝時間から逆算して60～90分前に40℃くらいのお湯に15分程度つかるのがベスト。



○自立神経のバランスを整えて、夜ぐっすり、朝すっきり！

～ 夕方以降はできるだけ、親子のふれあい時間を ～

優しいタッチでおやすみマッサージをすると、緊張がほぐれ、リラックス効果が促進されます。お子さんの手のひらや足の裏を軽くさすったり、背中を「の」の字でなでたりすることで、副交感神経が優位になり自然な眠気を促すことができます。



おやすみ前におすすめの絵本

『ねむねむころん』 たなかしん 作／絵

『専門家と作ったスキンシップの絵本 ぎゅ』 はるな檸檬／作・絵 山口 創／監修

『さわってごらん よるの星』 クリスティ・マシソン／作 大友 剛／訳