

睡眠に関する悩み



眠りやすい環境づくりや日中の過ごし方などを工夫してみましょう。

寝てくれない・寝つきが悪い

- ・なかなか眠ってくれない
- ・睡眠のリズムが不安定
- ・睡眠不足のせいかイライラしている 等

子どもはこんな思いかも・・・

寝る時間になっても眠くない

部屋が明るくて気になる

音が気になって眠れない

かかわりや対応のポイント

睡眠は、環境、本人の状況など、様々なことによる影響を受けます。下記を参考にできることからやってみましょう。メラトニン（睡眠リズムを整えるホルモン）の分泌を促す工夫も大切です。

寝る前の環境

▶照明の色・照度

暖色系の照明は、メラトニンの分泌を促し、青白い光は分泌を抑制します。日中に光を浴び、就寝の1～2時間前には、照度を下げ、TV、スマホなどの光を避けましょう。

▶音・室温など

静かな空間、心地よい室温を保ちましょう。

▶子どもに合ったリラックスタイム

寝る前は、リラックスできるように工夫しましょう。（絵本、音楽、お話しタイム、スキンシップ等）

睡眠リズム・時間の目安

生後しばらく：短い睡眠と覚醒の繰り返し

生後4か月頃：昼夜の区別がつき始めます。

生後6か月～：昼間に起きている時間が増えます。

1～3歳：11～14時間程度の睡眠が目安

3～5歳：10～13時間程度の睡眠が目安

本人の状況

- ・生まれ持った睡眠と覚醒のリズム・寝つきやすさ
- ・気持ちの状態（イライラ・興奮など）
- ・日中の状態（刺激の強さ・疲れ具合）
- ・昼寝時間（午後3時以降の昼寝は夜の睡眠に影響）

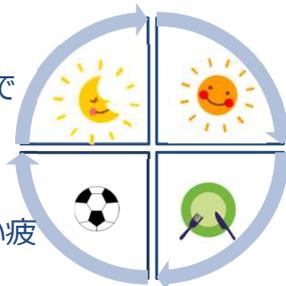
体のリズムを整えるためのサイクル

寝付きやすい環境づくり

TVやスマホ、パソコンを控え、スキンシップなどでリラックスできる環境を作りましょう。

日中の過ごし方も大事に

日中に穏やかな気持ちで過ごすことやほどよい疲れは寝つきをよくします。



朝日を浴び、寝る前は暗く

朝は、日光を浴び、脳に朝であることを知らせましょう。

規則正しい食事リズム

特に、朝ごはんを食べることは、体内時計を刺激します。

睡眠リズムには、個人差があります。

たくさん睡眠を必要とする子もいれば、あまり寝ないでも元気な子、環境や気持ちの状態に左右されやすい子もいます。その子に合う工夫を見つけていきましょう。

