

睡眠のリズムについて

乳幼児期は、将来の社会生活の準備期間でもあります。集団生活にスムーズに適應できるようにするためにも、早寝早起きの朝型のリズムを少しずつゆっくり育てあげましょう。

《朝の過ごし方》

早寝早起きの習慣をつけるためには、『早く寝かす』ことよりも『早く起こす』ことから始めましょう。

前日に夜更かしたからと、朝ゆっくり起こすとなかなか習慣は身につきません。

朝は、カーテンを開けたりして、7時くらいまでに起こしてあげましょう。

朝、日光を浴びることにより、正しい体内時計をつくることができます。

《昼の過ごし方》

夜、ぐっすり眠ることが出来るように昼間はなるべく体を動かすようにしましょう。

昼寝は、午後3時頃までに、起こすとよいでしょう。夕方まで眠っていると、夜寝つけにくい原因になります。

《夜の過ごし方》

就寝前に、子守り歌や絵本・素話などの静かな時間をもつことで、スキンシップも習慣づけられ、心地良い親子の時間をつくっていくことができます。

また、部屋の明かりを暗くして眠りを誘うようにするとよいでしょう。

