健康百科

子どもの睡眠の大切さ ～乳幼児期の睡眠の特徴と寝かしつけのポイント～

子どもの健やかな成長のためには、早寝早起きを心がけ、十分な睡眠を取ることが大切です。睡眠には体力を回復させるほか、体や脳を発達させたり病気への抵抗力を高めたりする等の役割もあります。

乳幼児期の睡眠の特徴

乳幼児の睡眠リズムは月齢とともに変化します。新生児期は一日の大半を眠って過ごし、生後6カ月頃には夜間のまとまった睡眠が増え、1歳を過ぎると昼寝と夜の睡眠リズムが整い始めます。それでも夜泣きや寝つきの悪さが続く場合があり、保護者を悩ませることも少なくありません。

寝かしつけのポイントと夜泣きへの対応

■寝かしつけのポイント

①寝室の環境を整える

寝る時は部屋を暗くし、静かで落ち着ける状態を保ちます(朝はカーテンを開けて自然の光を浴びることで、体内時計をリセットします)

②寝る前の習慣をつくる

毎日同じ時間にお風呂に入れる、絵本を読み聞かせるなど、安心できる流れをつくります

③刺激を避ける

寝る1～2時間前にはスマートフォンやタブレットなどの使用を避けましょう。機器が発するブルーライトが入眠を妨げます。

■夜泣きへの対応

まずは、空腹やおむつの不快感、体調不良などがないか確認します。その後、刺激を最小限に抑えながら、静かに声をかける・軽く背中をトントンするなどして安心感を与えます。

お子さんの睡眠は、成長とともに変化していくものです。焦らず子どものペースに寄り添いながら、少しずつリズムを調整していきましょう。

【問】福子育て包括支援課TEL48-6881

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

レトロに出会う、秘密基地。 雑貨屋 Re-Born

あたたかなライトが優しく照らし、幼かったあの頃に戻れるお店です。一歩足を踏み入れると食器や本、レコードなど、たくさんの「懐かしい」に出会えるはず。音楽、映画好きの店主が集めた品々はどれもいとおしく、誰かの暮らしや記憶が浮かんでくるよう。新品にはない温度や物語を感じながら、ゆっくりとした時間を楽しめます。

こがキラメンバー　ひなた

【店舗概要】
営業時間：11時～19時頃
定休日：月曜日
住所：本町3-8-2
TEL090-8319-5407

詳細はこちら

全国大会出場

第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会

【女子50m背泳ぎ】
日原泉澄さん(あかやまSS)

【女子100m背泳ぎ、女子200m自由形、女子200m個人メドレー】
菊池咲希乃さん(あかやまSS)

【女子50m自由形、女子100m背泳ぎ】
小椋陽香梨さん(あかやまSS)

【女子100m・200m平泳ぎ】
鈴木唯華さん(あかやまSS)

【女子200m個人メドレー】
早川綾美さん(あかやまSS)

【女子50m・100mバタフライ】
小椋凪紗さん(あかやまSS)

【女子100m・200mバタフライ】
齋藤海遥さん(あかやまSS)

【女子200m・400m自由形】
中澤桃菜さん(あかやまSS)

【女子100m平泳ぎ、女子400m個人メドレー】
中澤心暖さん(あかやまSS)

【男子4×50mフリーリレー】
金久保藍希さん、柴田和空さん(あかやまSS)

【女子4×50mフリーリレー】
日原泉澄さん、守屋椛さん、齋藤紫遥さん、芳賀叶桜さん(あかやまSS)

【女子4×50mメドレーリレー】
日原泉澄さん、松橋ななみさん、堀江心遥さん、芳賀叶桜さん(あかやまSS)

【女子4×100mフリーリレー】
中澤心暖さん、小椋凪紗さん、中澤桃菜さん、齋藤海遥さん(あかやまSS)

【女子4×100mメドレーリレー】
舘野珠菜さん、鈴木唯華さん、早川綾美さん、小椋陽香梨さん、中澤心暖さん、小椋凪紗さん、中澤桃菜さん(あかやまSS)

第35回全日本テコンドー選手権大会

【型・一般男子1段の部】
金城用さん(テコンドー白虎塾)

表彰

第35回全日本テコンドー選手権大会

【1位：型・小学5年生以下赤帯の部】
【1位：組手・小学5年生以下男子-41kgの部】
小木心温さん(テコンドー白虎塾)

【2位：型・小学5年生以下赤帯の部】
【3位：組手・小学5年生以下男子-41kgの部】
鈴木颯人さん(テコンドー白虎塾)

第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会

【3位：女子200m平泳ぎ】
中澤心暖さん(あかやまSS)