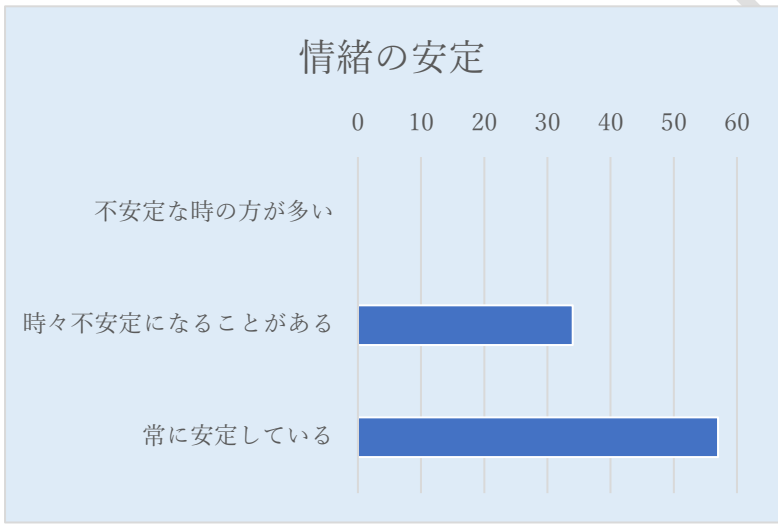
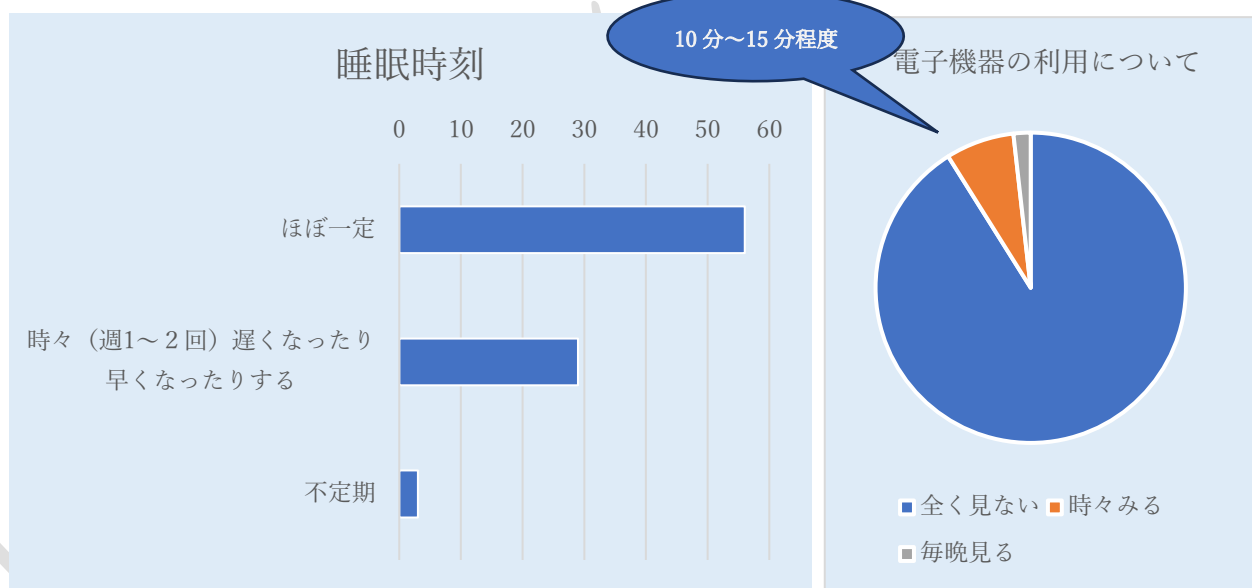
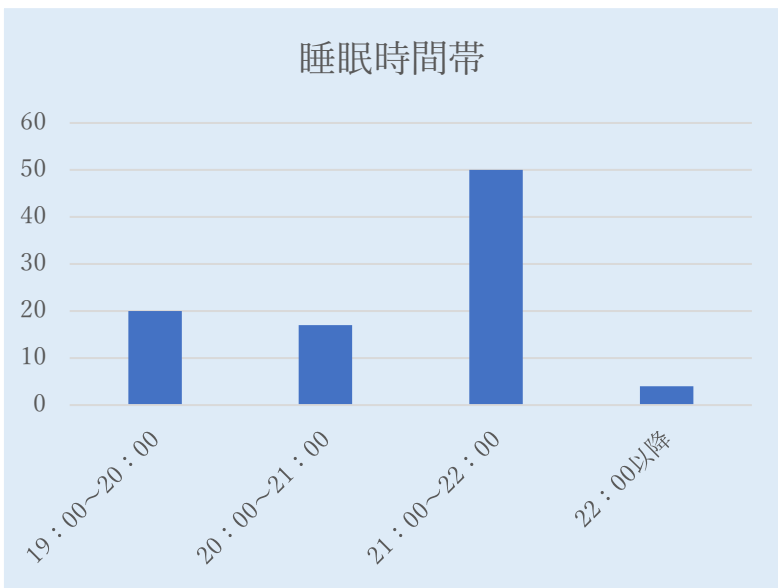


乳児（0歳）

0歳児	【平均的な就寝時刻】	【平均的な起床時刻】	1日の平均睡眠時間
当園児	20:51	6:49	9時間 58分
0歳児平均	19:30	6:00	10時間 30分

32分短い



寝かしつけの工夫	
環境	寝室に連れていき、テレビを消して落ち着いた環境作りをする
	お気に入りの寝具やぬいぐるみを持って安心感を持てるようにする
	夕食、入浴、就寝と毎日同じリズムを心がける
リラックス	白湯、ミルクを飲む
	寝ない場合は無理に寝かしつけしないで、眠くなるのを待つ
	ナイトシアターでお話を見る
スキンシップ	お風呂で体を温めたあと、保湿を兼ねてマッサージを行う
	抱きしめる、手を握る
	腕枕をして、歌を歌う

【0～2歳（乳児対象）】 睡眠時間の習慣をつける（ナイトルーティン）

毎日だいたい同じ時間に就寝のルーティンを始めることで、体も自然と眠くなるようになってきます。就寝時間に誤差があると起床時間にも誤差が出てきてしまい、生活リズムがなかなか整いません。そうすると、寝つきが悪い・夜泣き・夜中に何度も起きるなど、就寝中のトラブルを起こす原因にもつながります。なるべく同じルーティンで過ごすことが、良い傾向になるでしょう。

ナイトルーティンを行っているご家庭では・・・

夜の流れを毎日同じように過ごすことで寝る時間だと理解してもらうよう、寝室では真っ暗で添い寝をしています。

夕飯とお風呂、就寝時間をメリハリの習慣を付けています。

お風呂上がりにそのまますぐに歯磨きをして寝かしつけます。保育園がお休みの日もなるべく平日と変わらないスケジュールで夕食や入浴時間を意識しています。

就寝1時間前にタイマーがなるように設定し、オモチャの片付けや歯磨きなど寝る準備後、1日のご褒美ルーティンとしてシールを貼っています。

歯磨き後、毎日2、3冊の絵本を読み、お気に入りの布団で就寝するというルーティンが出来ています。

就寝する時間の1時間前には部屋の電気を消して、寝る雰囲気を作りつつお布団の上で少し遊ぶ時間を取っています。本人も満足すると自分で布団に入り朝までぐっすり寝ています。

部屋を暗くする

目から強い光が入っている間は、体内時計が昼だと勘違いをするのでなかなか上手に寝つけないことがあります。そのため、できるだけ夕方からテレビをつけない、夕方から夜にかけては白っぽい照明ではなく少し明度を抑えた黄色い照明を利用するといった工夫をするとよいでしょう。

常夜灯などの明かりでも眠りは浅くなりますので、就寝時の寝室はできるだけ真っ暗にすることがおすすめです。お子様が真っ暗な部屋を怖がるようであれば無理をすることはありません。しかしよく話を聞いてみると怖がっているのは暗闇ではなく影であることが少なくないかもしれません。

部屋を暗くしているご家庭では・・・

寝室を暗くしてホワイトノイズを一晩中流しながら寝ています。

時間になったら寝室に連れて行き、寝室は真っ暗にして静かな環境にしています。自宅ではお昼寝も必ず寝室でして、「寝るためのお部屋」と決めています。

部屋を暗くし、後ろから抱きしめています。忙しくバタバタしてしまいがちですが、抱きしめることで愛情を伝えていけたらと考えています。

お風呂を上げるタイミングで、照明を暖色の間接照明のみにして落ち着ける環境設定にしています。

スキンシップ

スキンシップは子どもの心の安定につながります。添い寝を通してぬくもりやおいを感じ、リラックスした状態で入眠することができます。密着することで聞こえる心臓や呼吸の音は母親のお腹の中にいたように落ち着きを与え、さらに眉間を撫でてあげると眠りやすくなるともいわれています。そのほかにも手を繋いだり背中をトントンしたりして、子どもが安心して眠れる雰囲気をつくってあげると良いでしょう。

スキンシップを行っているご家庭では・・・

今日も楽しかったねと声をかけながら、一緒にゴロゴロをしながら、ふれあい遊び（一本橋こちょこちょ、あぶくたつた等）を必ず行ってスキンシップをとっています。

寝る前に水分補給し、ベッドに入ったらぎゅーっとしたり撫でながら少しだけ会話をしています。「おやすみ」とお互い言った後はトントン以外あまり構わないで自然に寝るまで放っておくようにしています。

保湿を兼ねて体や手足をマッサージしながら笑わせると楽しく過ごせ、少し疲れて眠くなうようです。眠くなさそうな時は思いっきりかわいがってスキンシップをとるようにしています。



調査名：睡眠習慣に関するアンケート

調査方法：Google アンケート調査

調査期間：2024年1月15日（月）～2024年1月26日（金）

対象者：在園児保護者（0歳～5歳）

回収数：497名