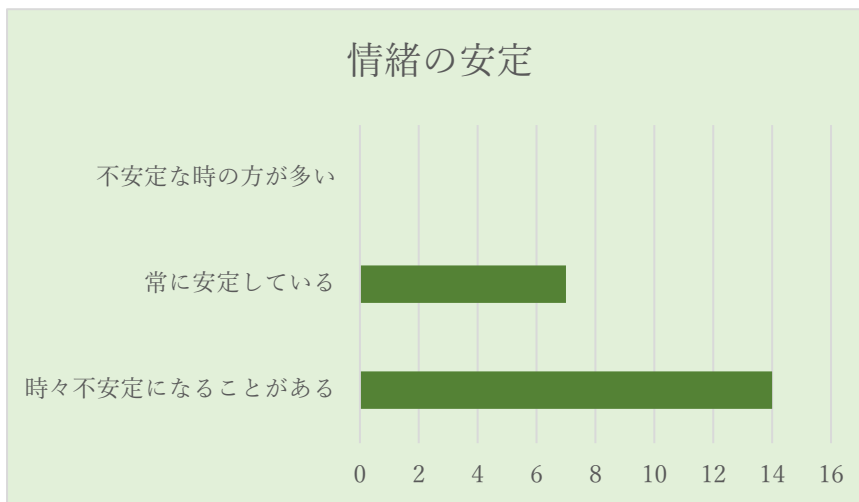
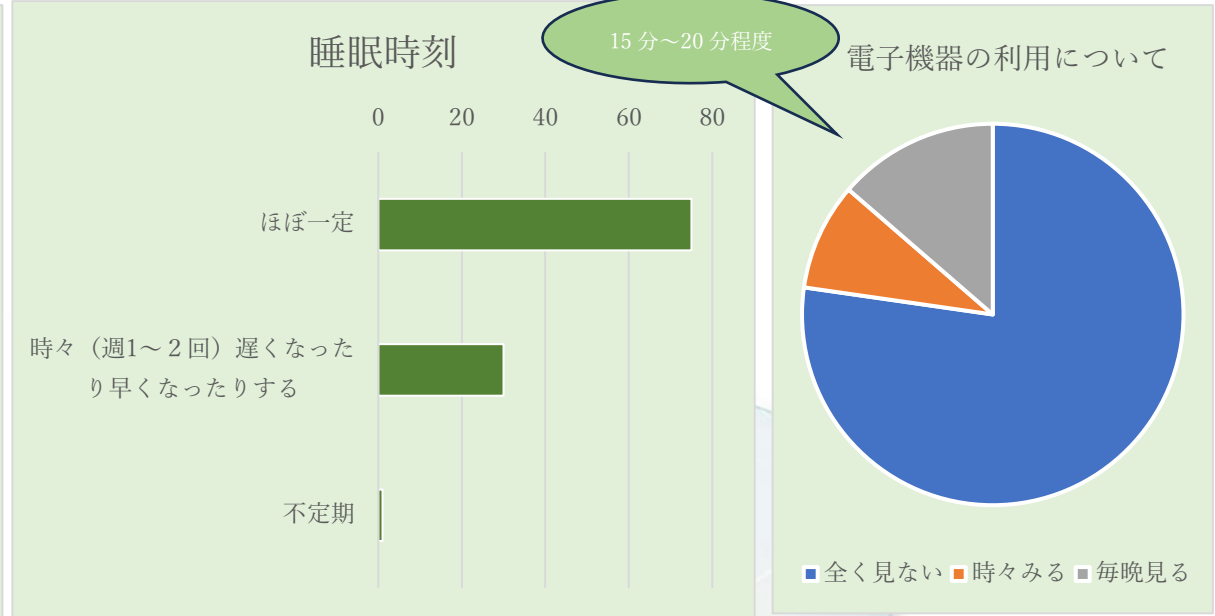
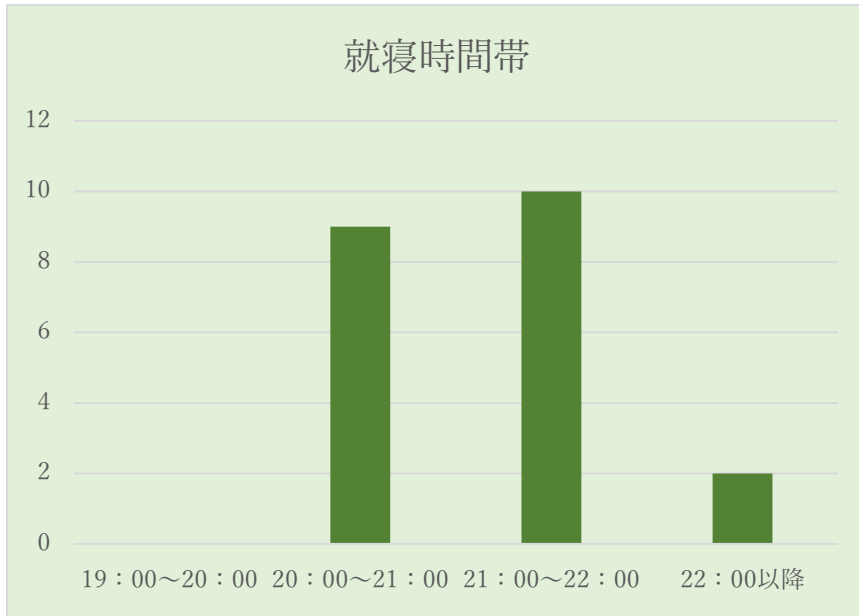


幼児（5歳）

5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	21:34	6:37	9時間3分
5歳児平均	21:30	7:30	10時間0分

57分短い



寝かしつけの工夫	
環境	電子機器は寝る1時間前で切り上げる
	早寝早起きで朝日をしっかり浴びて、体内時計を整える
	傍にいて興奮してしまうため、一人で寝る環境にする
リラックス	お気に入りの絵本を選び、読み聞かせをする
	お風呂でしっかりと温まり、体温を上げる
	ナイトシアターでお話を見る
スキンシップ	その日の出来事等、会話をする
	添い寝程度で抱っこはしない、抱かないと寝なくなるため
	早く寝なさい→ゆっくり休もうねと声かけ方法を変えて安心をはかる

【3～5歳（幼児対象）】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

寝る前に行くこと、一緒に寝るおもちゃを決めて水分補給等しながら、毎日同じ流れになるように心がけています。

おもちゃの片づけ→歯磨き→トイレのルーティンのあと、すぐにお布団に入り電気を消すようにしています。

就寝前まで寝室と別の部屋で一緒に遊び、就寝時間の音楽が鳴ったらお布団に入る約束をしています。部屋を分けることでメリハリをつけています。

就寝目標時間前に準備ができた時は好きな音楽を聴いたり絵本を読んだり、日によって子の好きなものを選びます。消灯してからは眠るまで手を繋いでいることが多いです。

決まった時間まで好きな絵本を読んで、時間が過ぎれば自分でライトを消してもらい寝るように促しています。

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ういでしょう。

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

無音、真っ暗にしています。音は強い刺激を残すため、無音にすることで良い睡眠に導入できるよう気を付けています。

家族が傍にいて興奮してしまうため寝かしつけをせず、あえて真っ暗にして部屋に子供だけ置いています。

電気をできるだけ暗くする＝寝る雰囲気作りをしています。

お風呂上がりで体を温め、暗めの部屋で歯磨きなど寝る前の準備をしています。

部屋を暗くしたら1日の出来事を話し、寝る環境作りをしています。

スキンシップ

スキンシップは子供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るのです。密着することで聞こえる心臓や呼吸の音は落ち着きを与え、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、子供が安心して眠れる雰囲気をつくってあげるとよいでしょう。 ※乳児とは異なり、会話をするご家庭が多く見受けられました。

スキンシップを行っているご家庭

その日の出来事を話し、良い形で話終わると本人が納得し寝てくれます。

寝ない時は抱きしめてあげると安心し、よく寝てくれています。就学の準備に向けて自立も大切ですが、甘えたい気持ちを大切にしています。

お布団に入って今日の出来事を聞き、おやすみの挨拶をして寝る姿勢に入ってもらおうと寝付きがいいです。

部屋を暗くして横になり、好きなキャラクターを登場させた作りばなしをパパがしています。

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）～2023年1月26日（金）

対象者：在園児保護者（0歳～5歳）

回収数：497名