

保護者各位

子宝保育園園長

## 保護者の皆さまにご理解いただきたい大切なこと（幼児の睡眠時間について）

幼児期に入ると生活リズムを整えることがより大切になります。子どもの睡眠は、年齢とともにリズムができあがっていきます。生後すぐの赤ちゃんは、2～3時間程度の周期で寝起きを繰り返しますが、3か月目ぐらいになると24時間の生活リズムができ始め、半年から1年ぐらいの間には、夜にまとまって眠れるようになります。その後、2歳以降になると昼寝がどんどん減っていき、3歳児の70%は習慣的な寝かしつけをしなければ昼寝をしなくなります。子どもに必要な睡眠時間は、3～5歳は10～13時間、6～13歳は9～11時間とされています。食事、睡眠などの乱れを見過ごすことなく、子供たちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの大切にしましょう。

## 子どもの睡眠を守るために必要な事

1. 子どもと自分の1週間の睡眠履歴を知る
2. 規則的な就寝時刻、睡眠習慣を守る
3. 子どもにとって十分な睡眠時間を確保する
4. 朝食は必ずとり、食事の時刻の規則性を保つ。夕食の時刻が遅くなるほど、子どもの就寝時刻は遅くなりやすい
5. 良い睡眠が得られるために日中体をよく動かす
6. 子どもの寝室は、静かで暗く、快適な温湿度ときれいな空気。寝装具を清潔に保つ
7. 子どもの寝室にはテレビやコンピューター、スマホ、テレビゲームを置かない
8. 楽しい就寝儀式（絵本を一緒に読む、昼間の楽しかったことを話す、など）を習慣化する
9. 子どものカフェイン摂取を制限する。午後3時以降はカフェイン含有飲料を飲ませない
10. 一日の始まりは起床ではなく就寝から始まると考え睡眠を大切にする

幼稚園児に比べ、昼間に一度眠っている保育園児は、夜更かしをする割合が高いといわれています。その結果、睡眠のリズムが悪くなり、夜の睡眠時間が減ることで、朝の機嫌が悪かったり、夜の寝つきが悪くなったり等の循環が出やすくなります。

子宝保育園では段階的に昼寝の時間を減らしています。乳児とは異なり、一人一人の生活リズムと同様に集団生活での生活リズムも大切にし、就学に向け子ども達が生活リズムを整えることができるように配慮しています。また、保育園の昼の時間帯は会議をしたり、翌日準備したり清掃等する貴重な時間です。子どもが眠たくなかったり、寝たくないのに個別に寝かしつけたりすることはできません。必要に応じた午睡環境は用意しますが、睡眠中の死亡事故を防ぐために0歳児、1歳児に必要な睡眠時チェックは3歳になったらなくなります。但し、持病やその日の体調不良などで特別な配慮が必要な方は必ず担任にお伝えください。

人生の約三分の一は睡眠と言われます。園でのお昼寝は、睡眠のごく一部です。睡眠は生物の機能を維持するうえで重要な機能です。特に子どもにおいては心身の健全な発達のためにも重要です。ご家庭でも、もう一度睡眠習慣について考えてみて下さい。

参考資料 『未就学児の睡眠指針』 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班