

## 2月子育てワンポイント

# 『子どもの睡眠～夜泣き～』

夜泣きは、乳幼児期の子どもによく見られるもので、決して特別なものではありません。心や体、脳が大きく成長する過程で、睡眠のリズムがまだ安定せず、浅い眠りのタイミングで目が覚め、不安や違和感から泣いてしまうと考えられています。

夜泣きは成長の一段階であり、多くの場合は自然に落ち着いていきます。まずはそのことを知り、保護者の方が少し肩の力を抜くことが大切です。



夜泣きへの対策として大切なのは、毎日の生活リズムを整えることです。



朝はできるだけ**同じ時間に起き**、カーテンを開けて**太陽の光を浴びる**ことで体内時計が整います。

日中は**外遊びや体を使った遊び**を取り入れ、しっかり活動することで、夜に自然な眠気が訪れやすくなります。



**お昼寝**は子どもにとって必要ですが、長くなりすぎたり、夕方遅くまで眠ったりすると、夜の眠りに影響するため、**時間や長さを意識**してみましょう。

**就寝前**の過ごし方も重要なポイントです。テレビやスマートフォンなどの強い光や刺激は、脳を興奮させてしまうため控えめにし、**照明を少し落として静かに過ごす**ようにしましょう。絵本を読む、子守歌を歌う、同じあいさつをして布団に入るなど、**毎日同じ流れを作る**ことで、子どもは「これから眠る時間」と理解し、安心して眠りにつきやすくなります。



夜泣きをした時は、無理に泣き止ませようと焦らず、やさしい声で声かけをしたり、抱っこや背中をトントンしたりして安心感を伝えましょう。部屋を急に明るくしたり、大きな音を立てたりせず、できるだけ静かな環境を保つことも大切です。保護者の方が落ち着いて関わることで、子どもの安心につながります。

つらいときは一人で抱え込まず、園や周囲と相談しながら、子どもと保護者の方、どちらも無理のない関りを大切にしていきましょう。