



もうすぐ春がやってきますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。  
春は、入園・入学などで生活が大きく変わる時期ですので、体調には十分に気をつけてくださいね。  
今回は、子どもの睡眠について紹介したいと思います。

◎子どもの理想の睡眠時間はどのくらい？



0歳～1歳6か月頃

- ・新生児期：15～20時間
- ・3か月頃：14～17時間
- ・6か月頃：12～15時間
- ・1歳頃：11～14時間

成長に合わせて、睡眠・覚醒のリズムが変化する時期です。連続して眠れるようになると昼夜の区別がはっきりします。

1歳6か月～3歳頃まで

- ・睡眠時間：11～12時間

朝までぐっすり眠れるようになってきます。  
大人と同じように『朝起きて、夜寝る』生活リズムをつくる時期です。お昼寝も1日1回にまとめるようにします。

3歳～就学前まで

- ・睡眠時間：10～13時間

睡眠のサイクルが大人と同じようになってきます。5歳頃にはほとんどの子どもがお昼寝をしなくなります。生活リズムが夜型になっている子どもの割合が増加しています。

- 小学生：9～12時間
- 中学生：8～10時間

ちなみに・・・



パパ・ママ（働き世代）

- ・睡眠時間：6時間以上
- 睡眠時間には個人差がありますが、日中眠気を感じず活動ができるとよいです。

◎生活リズムを整えるコツ！！

朝の光ですっきり目ざめて夜はスヤスヤ

眠りの準備は、朝起きた時から始まっています。朝の光ですっきり目覚めましょう。夜に分泌され、自然な睡眠をもたらす「メラトニン」というホルモンは、太陽の光を浴びることで作られます。私たちは朝目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後に徐々に眠気を感じるように体内時計（生物時計）がセットされています。しかし、夜明るい状態だと、メラトニンの分泌が抑制されてしまいます。夜は暗く静かな環境（部屋）で眠りましょう

朝の光を浴びよう

朝カーテンを開けて太陽の光を浴びることで、脳や体を覚醒させましょう。

規則正しく食事をしよう

3食しっかり食べて、食事のリズムを整えましょう。排泄のリズムもついてきますよ。



スマホやゲームは時間を決めて

子ども大人も、就寝前の使用は控えましょう。利用ルールを決めましょう

◎寝る子は育つポイント

からだを動かして遊び、昼寝の時間の見直してみよう

日中に、しっかりと外で体を動かしてみましょう。夜ぐっすりねむれるように昼寝の時間を振り返ってみましょう。

大人も生活習慣の見直しをしよう

家族みんなで早寝早起きの習慣を見直してみましょう。親の生活習慣からの影響は大きいですよ。



早寝・早起き・朝ごはん



## 育児相談のご案内

とき 4月6日(月) 6月1日(月) 8月3日(月) (偶数月第1月曜日)

受付 午前10:00~11:00

ところ 嘉川地域交流センター 1階多目的室

内容 身体測定 保健師による育児相談ほか(無料) 母子手帳をお持ち下さい。

### ママ★キッズクラブ

令和7年度の活動です。ご参加ありがとうございました。



8月 お昼ご飯を作ろう(食推さん)  
みんな一緒に作って食べた  
枝豆おにぎり、野菜うどん  
おいしかったね!



10月 川西ちびっこ大集合  
中学生のお兄さんお姉さんと  
たくさん遊んだよ。



12月 クリスマス会  
サンタさんのプレゼント何かな?  
楽しみだな



1月 お正月の会  
ワー鬼が来た~  
みんなで鬼をやっつけよう!  
「鬼は外 福は内」

## 今後の予定

3月17日(火)に今年度最後のママ★キッズクラブを実施します。  
絵本の読み聞かせやおもちゃで遊びます。短時間ではありますが、親子で楽しいひとときを過ごしていただければと思います。どうぞ、ふるってご参加ください。