

2021年度 あさほタイムズ 5月号



巷では、まだまだ、コロナが猛威を振るい、気の抜けない日々が続きますね。そんな中、お散歩に出かけて、あちこちで元気に泳ぐ鯉のぼりを見つけると、日々の辛さや、もどかしさを忘れさせてくれます。

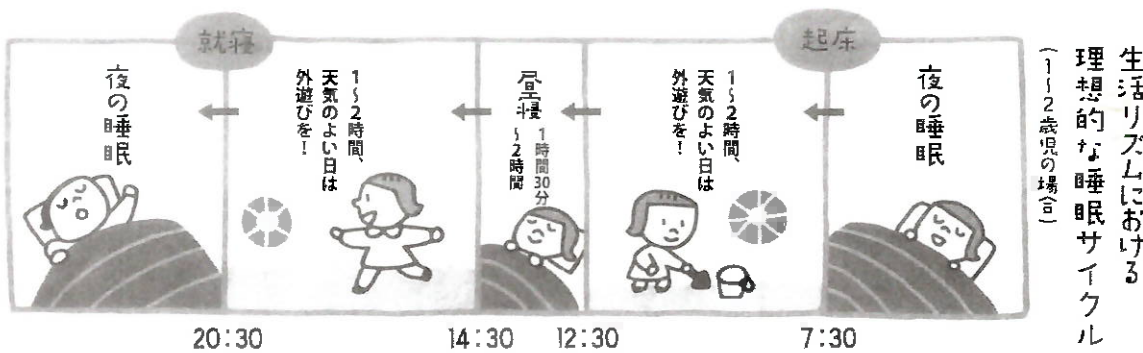
感染対策に気をつけながら、一時保育室や、『いちょうの広場』を今年度は『火・水・金』に曜日を変更して10:00~11:00(※5名まで)で開放しています。

こんな時代だからこそ、人とひととのつながりを大切にできる場を大切にできたらと思います。ぜひご利用ください。

★ 睡眠サイクルを整えよう ★

お家時間も長くなり、お兄ちゃんやお姉ちゃんがいると、ついイヤのリズムに合わせて、寝る時間が「遅くなる」という事がありますよね。

乳幼児にとっての睡眠は、身体や脳の機能を『つくる』とても大切な時間です。五感をフルに働かせて持続的な情報を得ている赤ちゃんは、ねている間にそれを記憶として整理して、又脳を発達させています。また、生後3ヶ月頃から睡眠中に成長ホルモンが分泌され、身体の新陳代謝を促し細胞組織を修復し、再生する働きをします。そして、この時期の睡眠が「昼と夜の区別がつかく生活リズム」をつくる上でとても大切になります。



生活リズムにおける理想的な睡眠サイクル (1~2歳児の場合)

乳幼児期の睡眠リズムの変化

- | | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>2歳~</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ノンレム睡眠とレム睡眠。 ● 日中の運動量が増えるなどにもない、ノンレム睡眠が増え、夜の熟睡量が一生のうちで最も多くなる。 | <p>6か月~1歳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日の睡眠時間は12~13時間。 ● 夜まとめて眠るようになる。脳の発達とともに、ノンレム睡眠(レム睡眠ではない深い眠り)が現れる基礎ができる。夜泣きが多くなる。 | <p>3~6か月</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠時間は1日の約半分になる。生活リズムを身につける。 ● 臨界期。朝決まった時間に起き、規則正しい授乳、昼間は起きて遊び、夜休むことを規則的に繰り返す生活が重要。 | <p>生後2~3か月</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日の半分以上眠って過ごす。 | <p>新生児</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日あたりの睡眠時間が多い(1日の約3分の2)。 ● 大人に比べてまどろみ(後のレム睡眠=浅い眠り)の割合が大きい。 |
|--|---|---|--|---|

* 乳幼児期の睡眠不足や睡眠リズムの乱れは、この時期の子どもの心と身体の発達にとても大きな影響を及ぼします。“大人とはちがう”ことを意識しながら、昼と夜の生活のリズムをついて、“30分早くおかせ”“就寝30分前にはTV・音楽は消す”などで子どもと一緒から始めるといい。