

# たんぽぽだより

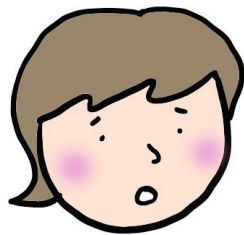
神原保育園 子育て支援センター TEL 0836-21-6484  
2020年 特別号⑤

こんなに長いお休みは初めて！  
でも、子育てにはお休みであるのかしら・・・。

さて、特別号第5弾。  
今回も今まで支援センターに寄せられた質問を、Q&Aでご紹介します。



Q. 夜中に何度も目を覚まします。  
どうしたらまとめて眠れるようになりますか？



A. ご相談、ありがとうございます。

睡眠のお悩みは、日中の過ごし方を変えることで改善される場合があります。外出自粛が求められる中、外遊びもしづらいですが、日光を浴びて過ごしたり、身体を動かして遊ぶことも、大事です。ベランダに出て日光浴をしたり、窓を開けて風通しをよくしたりと、工夫して過ごしてみてくださいね。子ども向け番組を一緒に見ながら親子でダンスしたり、運動遊びをするのもおすすめです。疲れると、よりぐっすり眠れることが期待できます。

乳児は、浅い眠り（レム睡眠）の割合が多いと言われていますので、大人より目を覚ましやすいものですが、目を覚ましても上手く眠りに入れないので、ぐずったり泣いたりします。泣いて起きた時は、背中をトントンしたりして、安心して眠りに入れるようにサポートしてくださいね。

睡眠だけを独立して考えるのではなく、「食事」「排泄」「遊び」「睡眠」のサイクルが整っているかどうか気をつけましょう。

お子さんと一緒に寝ている大人が、睡眠不足にならないように、頼れる方がいる場合は、お子さんをみてもらって、その間にお昼寝をするなどして、睡眠時間を確保してくださいね。

