

さらに考えましょう

家でできることを挙げてみましょう。

-
-
-

学習を振り返りましょう

自分の中で、分かったこと、考えが変わったことがあれば、書いてみましょう。

睡眠と生活のリズムについて

- ◆ 子どもたちの夜型の生活による睡眠時間の減少・睡眠不足の子どもたちが増えてきています。これは、現代の子どもたちが必要以上に明るい生活になれば「夜」を認識できない状態にあることが原因ではないかといわれています。
- ◆ 昔から「寝る子は育つ」と昔から言われますが、睡眠は子どもの脳や身体の発達に大きな影響を及ぼします。お昼寝は1日の生活のリズムを整える上で必要とされていますが、睡眠時間は個人差があり、一人ひとりにあった睡眠時間があります。
- ◆ 子どもにとって夜の睡眠は、脳や身体の成長に必要な「成長ホルモン」が睡眠時に分泌されますが、このホルモンは夜9時から12時の睡眠時に多く分泌されます。そのために必要な生活のリズムを整えるために「夜」を認識して睡眠をとり、朝の光を浴びて1日を始められるよう親子で取り組む必要があります。

お問合せ：〒726-0025 府中市教育委員会 府中市生涯学習センター

TEL：0847-43-7181 FAX：0847-43-6060 E-mail：

府中市版 親プロテキスト 2

年 月 日（ ）



寄って 話して 自ら気づく 「親の力」をまなびあう学習プログラム

お昼寝をどうしていますか ～睡眠と生活のリズムについて考える～



幼児期の睡眠は大事だと言われていますが、睡眠（お昼寝）が子どもの生活リズムや心の持ち方を整えることにどう影響するか、子どもの成長と睡眠時間の関わりについて、お互いの意見を出し合いながら交流しましょう。

エピソードを読みましょう

お昼寝は成長に必要だと聞くけど、うちの子はなかなか昼寝をしないので、ついつい叱ってしまいます。朝昼夜、どのくらいの睡眠が必要なのかしら？

お昼寝の時間に大はしゃぎで遊んでいたら夕食の時間にダウンして、夜の就寝時間になるとまた目が覚めて夜に寝ないでの悪循環になってしまいます。どうしたらいいの？



お昼寝をするために子どもを横にするけれど、私の方が寝てしまいそう、子どもは起きてキャーキャー遊んでばかり、これで子どもの成長は大丈夫なのかしら？

保育所の（集団）生活の中でも、昼寝を大事にしていると聞いているけれどお昼寝って必要なのかな？



参考資料

年齢別の睡眠時間
（目安としての時間です）

年 齢	必要な睡眠時間
新生児（１～２カ月）	１０～１８時間（１日）
乳児（３～１１ヶ月）	１０～１３時間＋数回の昼寝
幼児期（１歳～３歳）	１２～１４時間
４歳～６歳	１０～１３時間
６歳～１２歳	１０～１１時間
１３歳～１８歳	８.５～９.５時間

新生児・乳児
生まれてまもなくは、体内時計が出来上がっていないため、昼夜関係なく、また場所を選ばず眠ります。３ヶ月ごろから、徐々に一日のリズムに慣れてくる子もいるようです。

１歳～３歳
大人と同じような、「朝起きて夜眠る」という人間の基本的な生活リズムを作る時期です。たっぷり睡眠を取ることが必要とされています。

４歳～６歳
朝７時頃に起きる事を考えると、夜は遅くとも２１時ぐらいまでには寝かせたいところです。保育園や幼稚園では、１時間～２時間程度の昼寝をとることが多いため、昼寝をし過ぎると、夜の寝付きが悪くなってしまいます。

※このシートは、回収しません。自分の考えをまとめるものですので、自由に書いてください。

考えましょう、出し合いましょう

① あなたはお昼寝について

お昼寝はいると思う。
どうして？

お昼寝はいらないと思う。
どうして？

② わが家のお昼寝事情について

○ 睡眠時間 ○ 困っている点 ○ 工夫している点

③ お昼寝の大切さについて意見を交流しましょう。