

## 「寝つきが悪く、眠りが浅い」と思ったら？



### なぜなの？

- ・からだが緊張している。(対応方法①)
- ・脳が興奮している。(対応方法②)

《この時期の良い眠りとは？》

朝、起きる時刻と寝る時刻が規則正しく、午前中に眠気がなく十分な活動ができている状態

子どもの成長に必要な睡眠時間（お昼寝を入れて）は  
1歳6か月頃は11～14時間  
3歳児頃は10～13時間 ですよ。



### どうしたらいい？（対応方法）

- ①ぬるめのお風呂にゆっくり入り、暗めで静かな部屋で眠る準備をしよう。  
寝る前に背中などをなでて緊張を緩めてあげよう。
- ②本人が満足できる内容や量の活動（遊び）を昼間にしよう。  
テレビ、ビデオ、スマホ、タブレットなどの脳に刺激の強いものは就寝の1時間前までにしよう。

#### 【ポイント】

- 生活リズムを振り返ってみましょう。
- 朝は決まった時間（できれば8時まで）に起きる。
  - 起きたら朝日を浴びて、ごはんを食べる。



困ったり迷ったりしたら、いつでも相談してくださいね。

三原市こども安心課	電話0848-67-6061
本郷保健福祉センター	電話0848-86-3609
久井保健福祉センター	電話0847-32-8551
大和保健福祉センター	電話0847-34-0960