ねむりの知識　いろいろ紹介

子どもの睡眠の専門家 小児科医の中川真智子さんに、研究からわかってきたことやねむりのコツを伺いました。

<子どもに夜、長く眠らせるコツは>

1歳半以降は昼寝を長く取り過ぎないこと（目安は2時間まで）、そして夜のお風呂と食事をタイミングよく済ませておくことです。体温が下がる時に子どもは眠くなります。そのため、体温が上がるお風呂と食事を、眠る1～2時間前に済ませば寝るときに体温が下がり眠りやすくなります。満腹も子どもの睡眠が継続するコツです。1歳より前の赤ちゃんたちは寝る前に多めにミルクを飲むようにしましょう。また、健康な成人には朝起きてから約15時間後に眠くなるホルモン「メラトニン」がでます。そのときの母乳にはメラトニンが含まれ、飲んだ赤ちゃんを眠りに誘ってくれます。ねむりのホルモンが出ている時に満腹になるまで授乳をすると赤ちゃんも長く眠りやすいと言えます。そのタイミングでできれば大人も寝ましょう！ 大人も寝不足を解消すべきです。

<1人で悩まず、相談してほしい>

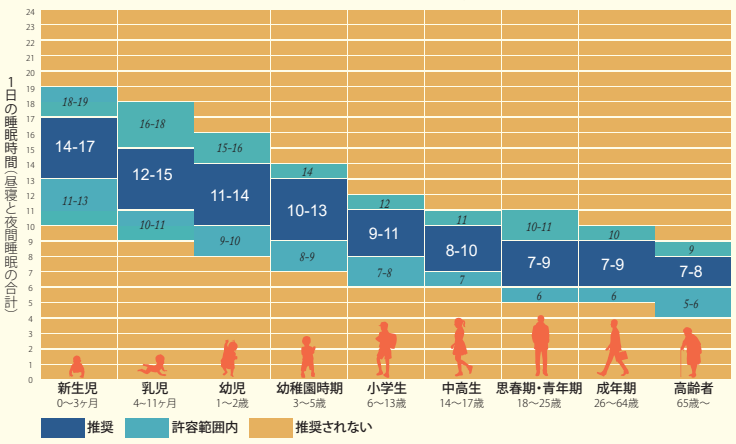
コロナの影響で「なかなか外に出られない」「タブレットの時間が長くなる」「祖父母のサポートが得られない」という声が聞こえてきます。子育て支援拠点も予約が必要になったり、他児との交流が少なくなる状態で、気軽に相談できる場所がなくて大人が不安定になってしまいますね。1人で悩みすぎないで相談してほしいです。保育園や幼稚園の繋がりがある人は園の先生に。その前の年齢であれば、健診のタイミングでかならず支援の手があります。子どもは大人の思うようにはならないもの。大人のストレス解消法もみつけていきましょう。すくすく育っていたら大丈夫ですから悩みすぎないでくださいね。

中川さんたちの研究成果（2021年2月時点 Nakagawa et al., Sci Rep. 2021;11:3028）

【1歳半の幼児の夜間睡眠時間について】

- **添い寝には影響されない**
- **昼寝が長すぎると夜の睡眠時間が短くなる**
- **夜中目覚めた時に母乳を飲む習慣があると母も子も睡眠時間が短くなる**

年齢別の推奨睡眠時間



これはアメリカ睡眠学会の2015年の資料です。
1日に必要とされる睡眠時間の合計は、4～12か月の子どもは12～15時間、1～2歳は11～14時間、3～5歳は10～13時間、6～12歳は9～12時間、13～18歳は8～10時間となっています。昼寝が2時間だとすると、2時間引いた時間が必要とされる夜間の睡眠時間の目安です。

補足情報1

聞き取り調査だけではなく、睡眠計（アクチグラフ）を使うことにより客観的裏付けができました。

補足情報2

発達障害のお子さんは寝付きが悪かったり眠りが浅くなりやすいことがわかっており、寝ることにより問題行動が解消されるケースも確認されています。近年、発達障害の診断が出ているお子さんに対する小児用睡眠薬が国内で処方できるようになりました。子どもと睡眠に関しては、日々進展がある分野です。

編集部オススメ おそと遊びグッズ

外遊びが楽しい季節になってきました。
いつもの公園遊びやピクニックがもっと楽しくなるグッズを紹介します。

これは便利！おやつ入れ

①おやつケース（110円）
ポーロなどの小さいおやつ・赤ちゃん用のおせんべいなどが入ります。カバンの中に入れても割れずにおやつを持ち歩くことができます。

②ハンドル付きスナックケース（110円）
ハンドル付きだから持ちやすい！フタがケースについているのでフタを失くす心配が要りません。

少しずつ取り出せるので食べすぎ防止にもなります。手先の運動にもなりそう♪

生き物観察をしよう！

③虫カゴ（275円）
1匹小さい虫が入るサイズ。首からかけらえるようにヒモ付き。フタが拡大鏡になっていて虫の観察ができます。

④虫カゴ（220円）
5つのお部屋それぞれに虫を入れれば虫たちがケンカすることもありませんね！お花の形がキュート。

⑤魚とり網（伸縮）（330円）
名前は「魚とり網」だけどもちろん虫とり網としてもおすすめ。38cm～86cmまで伸縮可能。小さく縮めればバッグに入るし小さい子どもでも持ちやすいです。

定番グッズも同じ柄で統一すると素敵

⑥グラウンドテーブル（6,380円）
くるくると巻いて収納できるテーブル。収納用の袋付き。

⑦グラウンドチェア（5,280円）
テーブル同様、イスもコンパクトに折りたためます。おそろいの収納バッグ付き。

⑧オルテガボトル（750ml）（2,640円）
たっぷり容量の750mlタンブラー。カラビナ付きでリュックなどにぶら下げられます。冷たいものは冷たいまま、水滴が出来ず机や手が濡れなず、温かいものは、外が熱くならず持ちやすいです。

アメツチテラスならではのオルテガ柄が素敵

親子で楽しめるスポーツトイ

⑨オゴディスク MAX（3,850円）・**MIN**（2,750円）
＊それぞれディスク2個・ボール1個のセット
飛ばして遊ぶフライングディスクでありながら、ラケット代わりにボールを打ち合って遊ぶこともできる一台二役の多機能アイテム。とても軽いので体に当たっても痛くありません。MAXサイズなら小さな子でも使えます。

⑩ムーンボール（869円）
地面に投げつけると3階の高さまで跳ね上がるという驚きのバウンドボール。名前の通り、表面が月面のクレーターのように凸凹しているので小さい子でも持ちやすいです。

⑪アウトドアバドミントン（5,940円）
＊ラケット2本・2種類のシャトル・専用ケースのセット
なんと！風があっても楽しめるバドミントン!! 普通のバドミントンのラケットよりも面積が広いのでシャトルが返しやすく、シャトルを飛ばしやすい形状になっています。

【取り扱い店舗】
※店舗の詳細は4面をご覧ください。

①②	Seria
③④⑤	フライングタイガーコペンハーゲン
⑥⑦⑧	アメツチテラス
⑨⑩⑪	GOOD OPEN AIRS myX

広告

アンイースタジオ
Art n' English Studio

コドモもオトナも英語でアートを楽しもう！

イギリス人・日本人スタッフと一緒に、楽しみながらアートと英語に触れ、
創造力と語学力をのばしましょう。随時、体験クラス受付中！

https://www.art-n-english.com/ アンイースタジオ 検索

シーズンイベントや、子供（4歳～）英語クラス、大人の英語、大人のアートクラスもあります。詳細は、HPでご確認ください。

riekomoon@gmail.com ☎ 090-7900-5475（担当：霜田）

西区地域子育て支援拠点
スマイル・ポートの
新しいロゴ＆キャラクターが決定！

ぽーたん＆ぽーたーさん

「笑顔のみなと」スマイル・ポートを
よろしくお願いします。

スマイル・ポートを運営している
NPO法人シャーロックホームズは
こんな活動もしています。

居場所作り
★乳幼児 親と子のつどいの広場（西区・中区）
★小学生 放課後キッズクラブ（4校）

情報発信事業
★未就学児の子育て応援情報 ベイ★キッズ
よこはま子育て情報スポット 横浜アンパンマンこどもミュージアム内

ライフステージに合わせて様々な参画の仕方があります。
今できることから一緒にはじめませんか？

スタッフお手伝いさん募集中！

お問い合せ
NPO 法人シャーロックホームズ
横浜市西区南軽井沢１８－１－１１０
TEL.045-324-5033 info@sherlock.jp