



# 睡眠と生活リズム

川崎市病児保育施設

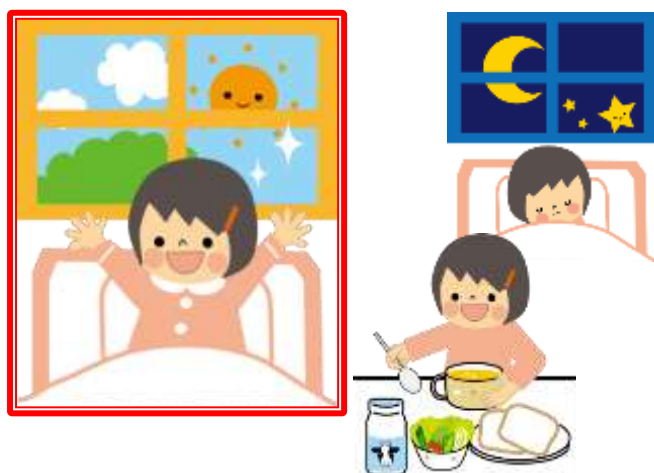
エンゼル川崎

エンゼル中原

エンゼル宮前

エンゼル麻生

4月は、お子さんの入園、保護者の方の職場復帰などで生活環境が大きく変わることもある季節ですね。新しい生活リズムに慣れるまでは、親子ともに疲れやすい時期でもあります。そんな時に焦らず、少しずつ生活リズムを整え、元気に乗り切るためにできることを考えてみたいと思います。



## まずは「起きる」から

基本的には、「起きる」「食べる」「寝る」時間を毎日なるべく同じにすることが大切です。

眠くない子どもを寝かそうとするよりも、朝決まった時間に起こすことから始めてみてはいかがでしょうか。「起きる」時間から取り組むと生活リズムが整いやすくなります。

## 寝かしつける前は決まった流れで ～入眠儀式を大切に～

睡眠の前に毎日することを決めておくと、寝つきが良くなる場合があります。お子さんが安心できることなら、どんなことでも入眠儀式になりますので、お子さんのお気に入りやをさがしてみましょ。エンゼルでは場所が変わっても安心して眠れるよう、お子さんの普段の習慣をうかがい、午睡の時に取り入れるようにしています。いくつかご紹介します。

- ◎ 好きな絵本の読み聞かせ
- ◎ ぬいぐるみ、お人形を寝かせてからお布団へ
- ◎ オルゴール音楽などを流す
- ◎ 子守歌を歌う
- ◎ 体をなでたり、トントンしたりする
- ◎ 子どもが電気のスイッチを押して部屋を暗くする など



## 休日も子どものリズムを優先に

休日は普段とは違う過ごし方をしたり、家族で外出する機会も多いと思います。お子さんにとっては、新しい体験をしたり、気分転換になったりと、楽しい時間となるでしょう。しかし、休日に生活リズムが大きく乱れてしまうと、平日の不機嫌や体調不良につながります。出かける時は時間に余裕をもって帰宅するなど、お子さんの普段の生活リズムを優先するように心がけましょ。

