



暑さに負けず、体を動かし・いっぱい食べてたくましく成長
を重ねていきたいと思います。

紛失時、園では搜索及び一切責任を負いません。 <m()m>

27 土 4歳児（どう組）はごろもまつり「ちびっこエイサー」へ出場致
します。（詳細はクラスより案内があります。（13時まで保育）



1	月	
2	火	英語（3.4.5歳児）
3	水	
4	木	旧盆ウンケー
5	金	
6	土	旧盆（ウークイ）※家庭保育協力日
7	日	
8	月	サッカー（5.3歳児）
9	火	英語（3.4.5歳児）身体測定（1.3歳児）
10	水	
11	木	お弁当会 マーチングリハーサル（4.5歳児）宜）多目的運動場
12	金	
13	土	職員研修（13時真まで）
14	日	
15	月	「敬老の日」
16	火	英語（3.4.5歳児）硬筆（5歳児） 身体測定(2.4歳児)
17	水	避難訓練
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	祝日「秋分の日」
24	水	誕生会
25	木	サッカー（5.3歳児）
26	金	サッカー（4歳児）
27	土	保育時間（13時まで） はごろもまつり 4歳児 「ちびっこエイサー」
28	日	
29	月	サッカー（4歳児）
30	火	英語（3.4.5歳児）硬筆（5歳児） 身体測定(0.5歳児)

9月

こどもの睡眠だより



おきなわねんねコーチ
IPH周産と乳幼児睡眠コンサルタント
眠育アドバイザー
9歳4歳の2児の母
0歳～小学生産院相談

～子どもの成長を支える「眠り」親子の暮らしをもっとラクに～



今月のおはなし

睡眠は生きる為の土台



こんにちは！おきなわねんねコーチ中山です。

皆さん、8月は夏の思い出をたくさん作れましたか？

沖縄尚学も甲子園で優勝し熱い夏となりましたね♪

8月号では「子どもにとってなぜ睡眠が大切なのか？」についてお伝えしました。

9月号はその続きとして、【どうすれば眠れるようになるか】のヒントをお届けします！

夏休みやイベントが続いた8月。

つい夜ふかしが増えたり、朝起きる時間がバラバラになっていたりしませんか？

実はそれ「体内時計」のズレが原因かもしれません。

今月号では生活リズムを整えるポイントをお伝えいたします。

① 夜に眠くなるリズムは「朝」から始まる！

朝の光で「体内時計」がリセットされ、14～16時間後に自然な眠気（メラトニン分泌）

例：起床6時⇒20時頃 眠くなる^ず

起きる時間がバラバラだと、眠くなるタイミングもずれてしまう原因に。

体内時計が整い、生活リズムの変化が見られるのは数日～1週間、2週間ほどで安定します。

起床・就寝時刻がバラバラの家庭はまずは1週間の継続を頑張りましょう！

② 社会的ジェットラグって？

休日の寝坊や夜更かしが「時差ボケ」のようなズレを生み、眠れない原因に！

金・土・日で夜更かしが続くと一時的に体内時計がズレて月曜日の朝が辛くなる。

休日はゆっくり過ごしたいのが親の本音！でも、月曜日のリズムをスムーズにスタート

する為には休日の夜更かしや寝坊も**1時間以内**で収めることがおすすめ★

1時間以上ずれると、体内時計が乱れやすくなります。

子どもの体内時計



③ 夜中に何度も起きる…夜泣きや覚醒

子どもは睡眠の周期が短く（約40分～60分）、途中で目覚めやすい特徴がある！

「夜泣き」は浅い睡眠時の不安や刺激への反応。寝る前の刺激を減らしたり、

室温を快適に保つ事も夜泣き改善に繋がります。

目が覚めても「また寝ていい」と安心できる環境がカギ！

低月齢さんは「入眠時の方法」が夜泣きに繋がる事も。

例えば、入眠方法が「授乳」「抱っこ」「おしゃぶり」「親の体を触る」などであれば夜中に眠りが浅くなった時に「入眠方法」を求めて泣くという事です。

少しずつ、入眠時の「介入度合い」を減らす練習も夜泣き改善のポイントです！



引用：すくコムNHKエデュケーション誌掲載一覧
すくコム子育て[改訂版]2017/09・9月再改訂2017/09/15

④ 「もう寝る時間だよ」！すぐに眠れる子は実は少数派

眠るためには脳も体も【夜のモード】に切り替わる**時間と環境**が必要です。

テレビやスマホの光、遊びのテンション、明るい照明…

これらが続くと体はなかなか「眠る準備」を始められません。

- ✓ 部屋を暗めにする
- ✓ 静かな遊びに切り替える
- ✓ スキンシップや絵本など、落ち着ける時間をとる

毎晩だいたい同じ雰囲気でも繰り返すことがポイントです◎

すぐ眠れる子になるには、日々の習慣作りがとても大切です。

