

12月

こどもの睡眠だより



おきなわねんねコーチ
IPH妊婦と乳幼児睡眠コンサルタント
眼育アドバイザー
9歳4歳の2児の母
0歳～小学生睡眠相談

～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



夜ふかし・朝寝坊がふえてませんか？

年末年始に気をつけたい！生活リズムのゆるみ

発表会やクリスマスなど、楽しいイベントがいっぱいの12月。その反面、つい寝るのが遅くなったり朝もゆっくり…なんて日もふえてきますよね。年末年始に入るともっとリズムが崩れがち。

早めの意識が年末年始をラクにしてくれます！12月は沖縄でも朝はひんやり。しかも日が昇るのが遅くなるので「まだ暗い…」「布団から出たくない…」と感じて起きづらくなる子が増える時期なんです。

そのままリズムがズレると…朝の不機嫌やぐずりが増える昼寝が長くなって夜が寝にくい園での集中力が落ちることも…

少しずつ寝る時間が遅くなったり、朝のぐずりが増えたり…そんな変化を感じている方もいるかもしれません。

今月は、そんな時こそ試してほしい「ねんねリズムの整え方」をご紹介します！

なぜ冬の朝は起きづらい？

冬の朝は子どもが「まだ眠い…」「起きたくない…」と感じやすい季節！その理由は、大きく2つあります。

① 外が暗いままだから！

冬は日の出が遅く、朝になっても部屋が暗め。

脳は「まだ夜かな？」と勘違いして眠気が続きやすくなる！



② お布団の中があったかすぎるから！

外はひんやり、お布団の中はぬくぬく。

体が目覚めモードになりにくくて、なかなかスイッチが入りません。



朝のスタートが夜の睡眠につながる！



朝の「起き方」がその日の眠りのリズムを決めるカギなんです！

■ 朝の光で「体内時計」をリセット！

起きたらすぐカーテンを開けて、自然光を浴びるだけでOK。

日が昇るのが遅い冬こそ、意識して「朝の光」を取り入れてみましょう。

■ 朝ごはんを「おはようスイッチ」ON！

ごはんを食べると体温が上がって、体も脳もしっかり目覚めます。

朝の一口は、夜の眠りをスムーズにする第一歩！

体内時計は毎日ズレるって知ってた？

人間の体内時計は自然に放っておくと約24時間10分で進むため、朝の光がないとどんどんズレて夜型になりがち。

特に子どもは感受性が高い！

朝の光で「ズレ」を毎日リセット。

子どもの体内時計は環境次第で整います♪



朝の光で眠りスイッチが入る仕組み

朝日を浴びると脳でセロトニンという「目覚めホルモン」が分泌されます。このセロトニンは約14～16時間後にメラトニンという「眠りホルモン」に変わるよ！

朝しっかり光を浴びることで、夜に自然と眠くなるリズムが作られるんです！とくに冬は光が少なくなりがちなので、起きたらすぐカーテンを開ける習慣をぜひ親子でやってみてくださいね♪