

# 子育てちょこっとアドバイス 【睡眠編②】

## こんな時、どうしたらいいの？



広島市立幼稚園長会 2019.5

広島市立幼稚園では、子育てを応援するために、在園児保護者から体験談を募集しました。



早寝、早起きが大切ということはよく分かっているのですが、寝る時間と起きる時間が日によってまちまちです。もうすぐ入園するというのに、大丈夫でしょうか？

### 『生活リズムを整えよう』

入園前は、昼寝をしていたせいか、生活のリズムが整いませんでした。でも、幼稚園に毎日通うことで、徐々にリズムが整ってきました。幼稚園でしっかり体を動かすことで、早目に寝付けると思います。

### 『夕食の時間を決めよう』

地域の子育てサークルで、早寝早起きの習慣を付けるには、食事の時間、特に夕食の時間に気を付けるとよいと教わりました。我が家では、夕食を18時に食べれば20時頃には眠たくなるようです。早く寝れば早く目が覚めるので、生活リズムも整い、幼児期を楽に過ごせました。「おかすが1品少なくても18時に夕食を食べる」を、今でも心掛けています。

### 『私の目覚まし時計』

子供専用の目覚まし時計を準備すると、『自分専用』が嬉しくて、朝決まった時間に起きられるようになりました。自然に寝る時間も早くなるのでは？



### 『みんなでおやすみ！』

娘は寝つきが悪く、寝かしつけるのに大変でした。父親にも協力してもらい、娘が寝る時は、部屋の電気を全部切って両親も布団に入り「もうみんな寝る時間」と思わせました。

### 『寝る前のお楽しみ！』

息子は絵本が大好きなので、寝る前のお楽しみにしています。絵本を読んでほしくて、20時前には急いで寝る準備をして布団に入ります。



— 幼児教育アドバイザーより —

幼児の睡眠時間は10時間以上が望ましいと言われています。大人が子供の生活時間に合わせて時間を決め、まずは、早起きから始めましょう。朝、カーテンや窓を開け、部屋に光や風を入れて起こします。早起きをすると活動量が増え、夜も自然に眠くなります。



※広島市立基町幼稚園が広島市立幼稚園の情報発信をしています。

<http://cms.edu.city.hiroshima.jp/weblog/index.php?id=y1093>

携帯サイト

