

岩沼市健康増進課だより「ROCSWAっこ」 ～子育てQ&A編～



子どもがなかなか寝なくて困っています。
どうしたらいいでしょうか。

睡眠はお子さんの心と身体の成長にとっても大切です。
まずはお子さんの生活リズムを振り返ってみましょう。



生活リズムのcheck!

- ☐ 朝はお子さんが起きてくるまで寝かせていませんか？
- ☐ 遅い時間（15時以降）に昼寝をしていませんか？
- ☐ 日中の活動量が少なくありませんか？
- ☐ 食事や入浴の時間が遅くなっていませんか？
- ☐ 寝る直前までテレビやスマホをみていませんか？

困ったり、悩んだ時には
「赤ちゃんホットライン」
「ちびっこ相談」を
ご利用ください



対応のヒント

- ①朝は決まった時間にカーテンを開けて部屋を明るくし、声をかけて起こしましょう。
休日も同じ時間に起こしましょう。
- ②日中の活動量を増やしましょう。（子育て支援センターなどに遊びに行くのもオススメです）
- ③夕食や入浴は遅くても寝る1時間前には済ませましょう。
- ④歯磨きをして布団に入ったら絵本を読むなど、寝る前の習慣を決めましょう。
寝るときはお子さんの肩や背中・おでこなどを優しくなでるのもいいですね。