



# 午前睡って いつまでするの？



赤ちゃんや小さい子は、昼寝と夜の睡眠以外に、午前中に睡眠をとることがあります。保護者としては「わが子はどうして眠ってばかりなの？」と心配される方もいらっしゃるようです。

## 自然と寝なくなるまでOKです！



体力がつき、成長していくと必ず寝なくなる時がきます。それまでは無理をせず、寝かせるようにしましょう。ただし、15分を目安に起こすようにしてください。15分→10分と徐々に睡眠時間を短くしていくことで、お昼寝時にまとめて眠れるようになっていきます。

## 生活リズムに合わせて調整を！

午前睡の影響で昼食が遅れ、夕食も遅れ、結果的に最も大切な夜の就寝時間が減ってしまうと困りますね。そうならないように、眠くなったらお散歩や体を動かす遊びをする、特別なおもちゃを出す、など楽しく目が覚めるような関わりをしてみてくださいね。

## 保育園ではむしろ少し午前睡をすることも！

ちょうど昼食の時間、食べながら眠ってしまう子もいます。微笑ましく可愛い姿です。そのような子には、お昼ご飯をしっかりと食べられるように、午前中に少しだけ眠ってもらい、調整することもあります。

