



Q.寝かしつけに 時間がかかります…

第1弾

よく頂くお悩みです。今月と来月の2回に分けて回答します。

寝かせたい時間から逆算してみよう!



家に帰ってから寝るまでにしたいことを考えてみましょう。食事・歯みがき・お風呂・親子の時間など…

入浴後すぐは体温が上がっていて眠りにくくなることがあります。最も子どもが眠くなるのは“体温が下がってきた時”であることと、入浴後は約2時間かけてゆっくりと体温が下がっていくことを計算して、入浴はスケジュールの早い時間帯(寝る2時間前)にすると良いでしょう。湯冷めに気を付けながら、食事→歯みがき→絵本タイムまでゆったり過ごすのがおすすめです。

朝の起床時間は?



脳が活性化し出す時間は、起床後2時間後と言われていています。登園後の主活動が9時とすると、遅くとも7時に起きておくと、遊び(学習)の効率が上がり、脳の成長にも繋がります。早起きをすることで生活リズムも前倒しになり、夜の入眠時間も早まっていきます。

寝かしつけに困った時は、生活を一度見直して逆算してみましょう!そして、“毎日同じ生活リズム”を意識していくことで、良い入眠へと繋がっていきます。