

睡眠や昼寝に関するQ & A（小平市保育者から）

Q：【年齢別の昼寝時間の目安】を教えてください。

A：

年齢（月齢）	昼寝の回数	1回あたりの時間	合計時間の目安
0～3ヶ月	3～5回	30分～2時間	約4～5時間
4～6ヶ月	3回程度	1～2時間	約3～4時間
7～12ヶ月	2回（午前・午後）	1～1.5時間	約2.5～3時間
0歳	昼寝の区別がまだなく、短時間の睡眠をくり返すことが特徴です。		
1～2歳	1回（午後）	1.5～2時間	約2時間
2～3歳	1回（午後）	1～2時間	約1.5～2時間
3～5歳	1回 もしくは必要に応じて	～1時間 （個人差が大です）	～1時間程度

1歳以降：夜間の睡眠が安定してくるため、昼寝は少しずつ1回にまとまってきます。

3歳以降：昼寝を必要としない時も見られますが、疲れた日は昼寝することで情緒の安定につながる人が多いです。

保育施設では：集団生活の中で、子どもの状態に応じて柔軟に対応されることが望めます。

午前中によく遊ぶことで、午後の昼寝がスムーズになります。

長すぎる昼寝（特に午後3時以降）は、夜の寝つきに影響することが多くあります。

子どもによって必要な睡眠時間は違いますので、機嫌や活動の様子を見ながら調整しましょう。

Q：マッサージやトントンのリズムの取り方を教えてください。

A：

- ・心拍に近いリズム（1秒に1回程度）は、落ち着きや安心感を与えます。
- ・一定で単調なリズムは、交感神経が落ち着き、副交感神経が優位になります。
- ・子どもが心地よさそうにするタイミングを観察してください。個々に好みのスピードや強さがあることに気づくでしょう。

Q：朝起きる時刻と登園の目安はなんですか？

A：

- ・理想的な起床時刻は、7時までに起き、夜は20～21時までに寝るのが望ましいです。
- ・起床から登園までに、1時間以上、ゆとりがあると、朝食・排泄・準備がスムーズです。
- ・「夜21時には寝て、朝7時までに起きる」リズムが、成長ホルモンの観点からも理想的です。また、脳の働きは、覚醒して2時間ほどのゆとり時間が必要ですから、朝9時から保育が積極的に開始されるならば、2時間前の午前7時には起きていることが求められます。
- ・遅寝遅起きで、園でもぼーっとしている子どもには、「夜の眠りが、学びや心の安定につながっている」ことを説明すると、保護者の理解を得やすいです。

Q：横になるだけで、からだは回復するのでしょうか？

A：

眠っていなくても、横になって安静にするだけで、副交感神経が働き、脳やからだはある程度回復します。ただし、成長や記憶の定着には実際の睡眠が必要です。

Q：目覚めにくい子の対応方法を教えてください。

A：

- ・光を入れる（自然光がベスト。カーテンを開ける）。
- ・声かけ+軽くからだをさする。
- ・名前を呼びながらゆっくり起こす。
- ・好きな音楽や香り（ご飯のにおい）等、五感に刺激を与える方法も有効です。また、目覚めにくいのは睡眠の質が低い・遅寝が原因していることが多いです。

Q：「昼寝させないでほしい」という保護者への対応はどうしたらよいのでしょうか？

A：

- ・まず園での様子を伝える：「昼寝をしないと夕方に疲れすぎて不機嫌になる」等。
- ・完全にやめるのではなく、昼寝時間を短縮する（例：30～60分）、午後の早めの時間に終わらせる。
- ・「昼寝のリズムが夜の寝つきにもつながる」と保護者に伝える。
- ・昼寝をしても、夜ぐっすり寝るための工夫を家庭でもしていくことが重要です。

Q：おねしょをしていたら、どうしたらよいのでしょうか？

A：

・睡眠中に無理に起こすと、深い眠りを妨げて逆効果になることが多いため、基本は起こさず、自然に目覚めるのを待つ方がよいでしょう。ただし、頻繁な場合は、排尿のリズムや夕食後の水分量などを見直すことが有効です。

Q：戸外活動と知的活動での睡眠の違いを教えてください。

A：

・戸外での運動による睡眠は、深い眠り（ノンレム睡眠）を促進しやすいこと、知的活動中心の後の睡眠は、脳の記憶定着に有効なレム睡眠が増える傾向にあることも知っておいてください。どちらも大切です。バランスよく心身両面に刺激を与えることが質の良い睡眠につながります。

Q：子どもに適した就寝時刻と伝え方を教えてください。

A：

就寝の目安は、20時前後（遅くとも21時）と考えるのが良いでしょう。伝え方の工夫は、「夜9時までにぐっすり寝ていると大きくなるホルモンがたくさん出るよ」「子どもの脳は、夜寝ている間に育つので」「昼ごはんの時間を11時にずらさないのと同じように、寝る時刻もずらさないことが大事です」など。

Q：成長ホルモンと睡眠時間帯は、関係がありますか？

A：

・22時～2時の間に深い眠りに入っていると、成長ホルモンが多く分泌されます。そのためには、21時までには就寝していることが望ましいです。

Q：質の良い睡眠のための習慣を教えてください。

A：

- ・寝る前のテレビやスマホを避ける（ブルーライトカット）
- ・寝る前のルーティンをつくる（絵本・トイレ・マッサージ）
- ・室温・湿度を快適に（20～22℃、湿度50～60%など）
- ・寝室を暗く、静かに保つ
- ・朝日を浴びて体内時計をリセットする

睡眠の質が高まると、感情が安定する、免疫力が高まる、学習能力・記憶力の向上に寄与する、成長ホルモンの分泌が促進される。

Q：夜泣きの対応について、アドバイス（1歳6ヶ月の例）をお願いします。

A：

- ・一度起きた時は、すぐに対応せず、数分見守る。
- ・声かけは小さく、落ち着いたトーンで行う。
- ・入眠儀式（絵本・同じ音楽など）は、毎晩くり返すとよい。
- ・睡眠環境の見直し（暑さ・音・照明）も大切。
- ・日中の活動量・昼寝時間の調整も検討する。

保護者への言葉かけとしては、

・「眠りのサイクルが安定するのは、3歳ごろまでかかることもありますよ」「お子さんの神経が未熟なだけで、成長とともに落ち着きますよ」

（前橋 明）