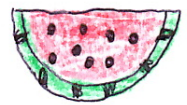




わは歯ニュース 8月



今年は梅雨が長かったですね。猛暑日も多くなり、体調を崩しやすかったり、疲れやすくなってきました。十分な睡眠はできていますか？暑くて夜中、何回か目が覚めてしまい、寝た気がせず、疲れが残ってしまう...という方もいると思います。今回は、睡眠に関連した「子どもの寝相」について考えてみました。寝苦しい夜、子どもは布団もきず、寝ていたり、寝相が悪くよく動く子どもに起こされる...という事もあるのではないのでしょうか？

子どもの寝相、直したほうがいいの?!

睡眠中、子どもは本当によく動きます。「ちゃんと熟睡できてるのかな??」と心配になる親御さんもいるかと思いますが。

寝ながらよく動くワケとは?!

- ◎ 子どもは、寝ている間に、日中に貯った熱を体を動かしながら放出しているため
- ◎ 姿勢を制御する機能が未発達のため
- ◎ レム睡眠(浅い眠り)からノンレム睡眠(深い眠り)の移行回数が多いため

子どもの寝相は直してもすぐに動くので直さなくてもOK!!

しかし、うつ伏せ寝は直してあげて下さい。

呼吸、顎、骨格の発達や発育に影響する恐れがあるため、寝る前に、仰向けで寝るように言ってあげて下さい。また、どうしても難しい場合は、寝たら、うつ伏せから仰向けへと直してあげて下さい。

体を丸めて眠るより、バンザイ寝・大の字寝を!!

子どもによって寝方や寝相には、違いはあります。体を丸めて眠るのは、ストレスが関係していることもあるようです。乳幼児期に多い、両手をバンザイをしている寝方です。(←仰向けで)これは、子どもが安心して熟睡している状態です。注意したいのは、体を抱え込むように丸めた「胎児型」と呼ばれる寝方です。これは、防衛的な体勢で、何らかのストレスを感じている可能性が考えられています。でも子どもは、毎日が新しい体験、経験をしているので、多少のストレスを感じていて当然で、毎日、一生懸命生きている証拠です。眠りで気持ちの整理をして、明日に備えてリセットしているという「ポジティブ寝」と考えられることもできるのではないのでしょうか。

ぜひ、寝る前に、一緒に横になり、今日1日あった出来事を聞いたり話したり、今日も1日お疲れ様や怒りすぎた日なんかは、謝って仲直りしてみたり、大好きだよとお子さんに伝えて、幸せな気持ちで安心して眠りにつけるよう心掛けてみるのも良さそうです。大の字で布団から出てるくらい、ぐっすり眠り、幸せそうな寝顔が見られますように。

担当 岩先

