

発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2025 年 9 月号掲載

こ すいみん くふう 子どもの睡眠への工夫について

子どもにとって睡眠は、「脳の神経回路を作り、脳の働きを発達させ、処理能力を高める」ものです。発達障がいのある子どもは、うまく眠れないなど睡眠リズムが確立しにくい傾向があります。その原因はまだはっきりしていませんが、感覚の過敏さや切り替えが苦手な特性によって、起きている状態から眠る状態への移行が難しいようです。

次にあげる家庭でできる睡眠への工夫を参考に、家族も一緒に睡眠を見直してみましょう。

1. 生活のリズムを整える

早寝、早起き、朝食をしっかりと、昼寝をしすぎず、日中に外遊びなど身体をたっぷり動かすようにしましょう。夕食や入浴は就寝時間の2～3時間前に済ませるなど、まずは生活のリズムを整えましょう。

2. 眠りに入るための習慣を作る

寝る前に着替えて歯を磨く、絵本を読む、子守歌やマッサージなど毎日同じ手順の決まり事を作ることでスムーズな眠りにつながる場合もあります。

3. 寝る環境を整える

落ち着いて眠りにつける空間づくりをしましょう。室内に置いてある物の色づかいを落ち着いた色で統一したり、照明をやわらげたり、眠る時間には静かな環境を作ってあげましょう。重みがあって、ぴったりと体に寄り添う寝具を取り入れると、安心して眠れる場合もあります。朝には決まった時間にカーテンを開け、日光を浴びるようにしましょう。

4. 気分転換

どうしても寝つきが悪い時には無理に寝かせようとせず、思い切って布団から出てみたり、音楽をかけたりしてみましょう。眠れないことで不安になり、寝ようと意識しすぎるとかえって興奮してしまい眠れなくなってしまう場合もあります。

以上のような生活リズムの改善や、環境の工夫などでも睡眠の課題が解消しない場合は、家族だけで抱え込まずに、かかりつけの小児科や日頃から相談している地域の相談機関に相談しましょう。