



巻末付録

こどもの
眠りを育てる
(月齢・年齢別)
12箇条



巻末付録

眠りに影響する要素には、次のAからHの8つの要素があります。
 本文で解説した「乳幼児の眠りを育てる12箇条」の①から⑫を、それらの要素にひもつけると、次の表になります。

また、「乳幼児の眠りを育てる12箇条」で具体的にどんなことをしたらよいのかを、月齢ごとにまとめてチェックできる表にしました。

URL : <https://fumeisha.co.jp/pdf/twelvemonths.pdf> より同じものを

ダウンロードしてお使いいただけます。



お子さんの月・年齢に該当するページをご覧ください、ひとつ一つチェックしてお使いください。

眠りに影響する要素	乳幼児の眠りを育てる12箇条
A、体内時計を育てる	① 明暗（昼夜）リズムをつける
B、日中に体と脳を働かす	② 眠る1時間前からは強い光を見せない
C、空腹を避ける	③ 入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる
D、安心できる環境をつくる	④ 規則的な生活をさせる
E、寝室環境を整える	⑤ 日中に活動させる（遊ばせる）
F、睡眠スケジュールを整える	⑥ 夜中、空腹にさせない（年齢に応じた対応をする）
G、寝つく力を育てる	⑦ 不安・緊張の少ない生活環境づくりに努める
H、眠り続ける力を育てる	⑧ 寝るための専用スペースをつくる
	⑨ 寝るための専用スペースを安全・快適にする
	⑩ 望ましい夜間睡眠時間を確保する
	⑪ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる
	⑫ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない

(子ども任せで欲しがるときに授乳し、母親の体調回復と母乳育児を軌道に乗せることを優先する)(早産児では、出産予定日から計算した修正月齢で12箇条を運用する)

乳幼児の眠りを育てる12箇条	具体的な項目
① 明暗(昼夜)リズムをつける	<ul style="list-style-type: none"> □ 昼は明るく賑やかな環境、夜は暗くて静かな環境をつくる (昼の目安は朝7時~19時、夜の目安は19時~翌朝7時) □ 昼間には優しく声をかけながら、子どもに積極的に関わる □ 夜間時間帯は、関わりを少なくして、子どもを興奮させない □ 夜間睡眠中の授乳やオムツ替えは、薄暗くて静かな環境で手短に行う
② 眠る1時間前からは強い光を見せない	<ul style="list-style-type: none"> □ リビングの照明を電球色(暖色系、色温度3000K以下)にする。または、リビングの照明を少し暗くする □ タブレット・スマホ・テレビの光を見せない
③ 沐浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる	<ul style="list-style-type: none"> □ 日中から夕方までに沐浴させる □ カートンを開けて太陽の光で朝7時までに起こす □ 沐浴の時刻を決める
④ 規則的な生活をさせる(年齢に応じた沐浴・起床・就寝・食事の時刻を決める)	<ul style="list-style-type: none"> □ 2歳まで、タブレット・スマホ・テレビを子守りの手段として使わない □ 子ども任せで欲しがるときに授乳する □ カフェインを与えない(3歳まで避ける)
⑤ 日中に活動させる(遊ばせる)	<ul style="list-style-type: none"> □ 子ども任せで欲しがるときに授乳する □ カフェインを与えない(3歳まで避ける) □ 毎日同じような生活を繰り返さず □ いつもと違うことは少しずつにする(変化は少しずつにする) □ 母親の睡眠・昼夜リズムの確保に努める □ 父親・家族に協力してもらう □ 子どもをほげしく揺さぶらない
⑥ 不安・緊張の少ない生活環境づくりに努める	<ul style="list-style-type: none"> □ 寝るための専用部屋、または専用場所を決める □ 寝るための専用空間で遊ばせない □ 寝るための専用空間にテレビ・スマホなどを置かない
⑦ 寝るための専用スペースをつくる	<ul style="list-style-type: none"> □ エアコン・暖房機・扇風機などの風が子どもに直接あたらないようにする □ 室温は冬期が20~25℃、夏期が26~28℃程度にする □ 湿度を50%程度に維持する □ 子ども感覚(感じ方の個人差)に配慮する □ (○光、○音、○室温、○湿度、○皮膚感触の感じ方に注意する) □ 子ども顔が見えるように「あお向け」に寝かせる □ 子どもにとって重たくない寝具を使う □ ふかふかで顔が埋まるようなものは避ける □ 子ども体にもものが落ちたり・倒れてこない場所に寝かせる □ ベッドの場合、子どもがベッドから落ちない工夫をする
⑧ 寝るための専用スペースを安全・快適にする	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠中のオムツ替えは短時間で済ませる □ (寝室以外の明るい場所)で便を観察する □ 先天性代謝異常等の検査を受ける □ 新生児聴覚検査を受ける □ ビタミンK2シロップが、少なくとも3回投与されていることを確認する □ (①出生後に数回の哺乳後、②生後1週、③1か月健診時) □ 母乳栄養に努めている □ 子どもそばにタバコがない環境をつくる □ 裸にしても手足をあまり動かさない場合、小児科医に相談する □ 乳をあまり飲まない、もしくは飲めない場合、小児科医に相談する □ 大きな音に驚かない場合、小児科医に相談する □ ヘソが乾かない場合、小児科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 便が黒い、または赤い血液が混じってれば、小児科医に相談する □ 便の色を母子健康手帳の便色カードと比較して、白さを確認する □ 啓発動画「あかちゃん泣き止まない泣き止まへの対処と理解のために」を見る(厚生省ウェブサイト) □ 不機嫌だったり、哺乳力が弱くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する
⑨ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない	
*健康チェック	
*急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する	

※0~1か月用には、⑩望ましい夜間睡眠時間を確保する、⑪寝る前の決まり事(入眠儀式)により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる、はありません。

(子ども任せで欲しがる時に授乳し、母親の体調回復と母乳育児を軌道に乗せることを優先する) (早産児では、出産予定日から計算した修正月齢で12箇条を運用する)

乳幼児の眠りを育てる12箇条	具体的な項目
① 明暗(昼夜) リズムをつける	<ul style="list-style-type: none"> □ 昼は明るく賑やかな環境、夜は暗くて静かな環境をつくる (昼の目安は朝7時〜19時、夜の目安は19時〜翌朝7時) □ 昼間には優しく声をかけながら、子どもに積極的に関わらる □ 夜間時間帯は、関わりを少なくして、子どもに積極的に関わらる □ 夜間睡眠中の授乳やオムツ替えは、薄暗くて静かな環境で手短に行う □ リビングの照明を電球色(暖色系、色温度3000K以下)にする。または、リビングの照明を少し暗くする □ タブレット・スマホ・テレビの光を見せない □ 日中から夕方までに入浴させる
② 眠る1時間前からは強い光を見せない	<ul style="list-style-type: none"> □ リビングの照明を電球色(暖色系、色温度3000K以下)にする。または、リビングの照明を少し暗くする □ タブレット・スマホ・テレビの光を見せない
③ 入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる	<ul style="list-style-type: none"> □ 日中から夕方までに入浴させる
④ 規則的な生活をさせる (年齢に応じた入浴・起床・就寝・食事の時刻を決める)	<ul style="list-style-type: none"> □ カーテンを開けて太陽の光で朝7時まで起こす □ 入浴時刻を決める
⑤ 日中に活動させる(遊ばせる)	<ul style="list-style-type: none"> □ 2歳まで、タブレット・スマホ・テレビを子守りの手段として使わない
⑥ 夜中、空腹にさせない(年齢に応じた対応をする)	<ul style="list-style-type: none"> □ 子ども任せで欲しがる時に授乳する □ カフェインを与えない(3歳まで避ける)
⑦ 不安・緊張の少ない生活環境づくりを努める	<ul style="list-style-type: none"> □ 毎日同じような生活を繰り返さず □ いつもと違うことは少しずつにする(変化は少しずつにする) □ 母親の睡眠・昼夜リズムの確保に努める □ 父親・家族に協力してもらう □ 子どもをほげしく揺さぶらない
⑧ 寝るための専用スペースをつくる	<ul style="list-style-type: none"> □ 寝るための専用部屋、または専用場所を決める □ 寝るための専用空間で遊ばせない □ 寝るための専用空間にテレビ・スマホなどを置かない
⑨ 寝るための専用スペースを安全・快適にする	<ul style="list-style-type: none"> □ エアコン・暖房機・扇風機などの風が子どもに直接あたらないようにする □ 室温は冬期が20〜25℃、夏期が26〜28℃程度にする □ 湿度を50%程度に維持する□子どもの感覚(感じ方の個人差)に配慮する (○光、○音、○室温、○湿度、○皮膚感触の感じ方に注意する) □ 子どもの顔が見えるように「あお向け」に寝かせる □ 子どもにとって重たくない寝具を使う □ ふかふかで顔が埋まるようなものは避ける □ 子どもの体にもが落ちたり・倒れてこない場所に寝かせる □ ベッドの場合、子どもがベッドから落ちない工夫をする
⑩ 望ましい夜間睡眠時間を確保する	<ul style="list-style-type: none"> □ 夫婦で、今後の子どもの睡眠スケジュールについて左記の点で合意しておく ○ 2か月月から朝起こす時刻を決める(朝7時までが望ましい) ○ 3か月月から夜の就寝時刻を決めて、入眠儀式を始める「計画を立てる ○ 「就寝時刻の1時間前までに夕食と入浴を終わらせる」計画を立てる ○ 「4か月過ぎから、夜の睡眠時間を合計10時間以上になる」計画を立てる ○ 年齢に応じた望ましい睡眠時間を知る(P.58) ○ 本書を利用して、乳幼児の睡眠スケジュールのイメージをつくる
⑪ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠中のオムツ替えは短時間で済ませる ○ (寝室以外の明るい場所で) 便を観察する
*その他の健康チェック	<ul style="list-style-type: none"> □ 母乳栄養に努めている □ 子どものそばにタバコがない環境をつくる □ 裸にしても手足をあまり動かさない場合、小児科医に相談する □ 乳をあまり飲まない、もしくは飲めない場合、小児科医に相談する □ 大きな音に驚かない場合、小児科医に相談する □ ヘソが乾かない場合、小児科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 便が黒い、または赤い血液が混じっていれば、小児科医に相談する □ 便の色を母子健康手帳の便色カードと比較して、白さを確認する □ 啓発動画「あかちゃん泣き止まない泣きへの対処と理解のために」を見る(厚労省ウェブサイト)
*急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する	<ul style="list-style-type: none"> □ 不機嫌だったり、哺乳力が弱くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する

※2か月用には、⑩寝る前の決まり事(入眠儀式)により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる、はありません。

(早産児では、出産予定日から計算した修正月齢で12箇条を運用する)

乳幼児の眠りを育てる12箇条	具体的な項目
① 明暗（昼夜）リズムをつける	<ul style="list-style-type: none"> □ 昼は明るく賑やかな環境、夜は暗くて静かな環境をつくる（昼の目安は朝7時～19時、夜の目安は19時～翌朝7時） □ 昼間には優しく声をかけながら、子どもに積極的に関わる □ 夜間時間帯は、関わりを少なくして、子どもを興奮させない □ 夜間睡眠中の授乳やオムツ替えは、薄暗くて静かな環境で手短に行う □ リビングの照明を電球系（暖色系、色温度3000K以下）にする。または、リビングの照明を少し暗くする □ タブレット・スマホ・テレビの光を見せない □ 日中から夕方までに入浴させる
② 眠る1時間前からは強い光を見せない	<ul style="list-style-type: none"> □ カーテンを開けて太陽の光で朝7時まで起こす □ 睡眠スケジュールを考えて、夜の就寝時刻を決める □ 入浴時刻を決める □ 時刻がズレても前後1時間程度におさまる生活をさせる
③ 入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる	<ul style="list-style-type: none"> □ 年齢に応じた遊びを取り入れる □ 2歳まで、タブレット・スマホ・テレビを子守りの手段として使わない □ (天気が良い日に) 外気浴をさせている
④ 規則的な生活をさせる (年齢に応じた入浴・起床・就寝・食事の時刻を決める)	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜寝る30分前に、寝室でない別の決まった場所で、しっかりと授乳する □ 夜間授乳が必要以上に増えないように注意する(夜間は2回程度) □ 昼間の授乳は欲しがるときに与える □ カフェインを与えない(3歳まで避ける)
⑤ 日中に活動させる(遊ばせる)	<ul style="list-style-type: none"> □ 毎日同じような生活を繰り返さず □ いつもと違うことは少しずつにする(変化は少しずつにする) □ 母親の睡眠・昼夜リズムの確保に努める □ 父親・家族に協力してもらおう □ 子どもをほげしく揺さぶらない
⑥ 夜中、空腹にさせない(年齢に応じた対応をする)	<ul style="list-style-type: none"> □ 寝るための専用部屋、または専用場所を決める □ 寝るための専用空間で遊ばせない □ 寝るための専用空間にテレビ・スマホなどを置かない □ エアコン・暖房機・扇風機などの風が子どもに直接あたらないようにする □ 室温は冬期が20～25℃、夏期が26～28℃程度にする □ 湿度を50%程度に維持する □ 子ども同様の感覚(感じ方の個人差)に配慮する □ (○光、○音、○室温、○湿度、○皮膚感触の感じ方に注意する) □ 子ども同様の顔が見えるように「あお向け」に寝かせる □ 子どもにとって重たくない寝具を使う □ 寝返りしても、窒息しないように寝具等に配慮する □ 子ども同様の体にもが落ちたり・倒れてこない場所に寝かせる □ ベッドの場合、子どもがベッドから落ちない工夫をする
⑦ 不安・緊張の少ない生活環境づくり に努める	<ul style="list-style-type: none"> □ 3か月から、今後の睡眠スケジュールを考えて、就寝時刻をほぼ決める □ 3か月から、寝る前の入眠儀式(決まりごと)を始める □ 夜の就寝時刻の1時間前までに入浴を終わらせる □ 4か月から、夜間睡眠時間が合計10時間以上になるよう就寝時刻を決める □ 眠る1時間前から、強い光(室内灯・スマホ・タブレット・テレビなど)を見せない、興奮させる遊びや刺激を避ける、騒がしくしない □ 寝る前に、年齢に応じた穏やかな決まりごと(子守唄、絵本、ぬいぐるみ、おやすみの挨拶など)を習慣づける □ 添い寝授乳を避ける(寝つくための条件付けになるのを避ける) □ 寝つくために体を揺らすこと・散歩やドライブが必要な場合などは、眠るのが上手でない体質の可能性があるので、小児科医に相談する
⑧ 寝るための専用スペースをつくる	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠中のオムツ替えは短時間で済ませる □ ○(寝室以外の明るい場所) 便を観察する □ 夜間に目覚めても5分間程度はそっと様子をみる □ 夜間授乳が必要以上に増えないように注意する(夜間は2回程度)
⑨ 寝るための専用スペースを安全・快適にする	<ul style="list-style-type: none"> □ 母乳栄養に努めている □ 子ども同様のそばにタバコがすわらない環境をつくる □ 5か月になって首がすわらない場合、小児科医に相談する □ あやしても笑わない場合、小児科医に相談する □ 目つきや目の動きが気になる場合、小児眼科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 声をかけても、こちらを見ない場合、小児科医に相談する □ 目が黒い、または赤い血液が混じっている場合、小児科医に相談する □ 便の色を母子健康手帳の便色カードと比較して、白さを確認する □ 不機嫌だったり、哺乳力が弱くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する
⑩ 望ましい夜間睡眠時間を確保する	<ul style="list-style-type: none"> □ 母乳栄養に努めている □ 子ども同様のそばにタバコがすわらない環境をつくる □ 5か月になって首がすわらない場合、小児科医に相談する □ あやしても笑わない場合、小児科医に相談する □ 目つきや目の動きが気になる場合、小児眼科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 声をかけても、こちらを見ない場合、小児科医に相談する □ 目が黒い、または赤い血液が混じっている場合、小児科医に相談する □ 便の色を母子健康手帳の便色カードと比較して、白さを確認する □ 不機嫌だったり、哺乳力が弱くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する
⑪ 寝る前の決まり事(入眠儀式)により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる	<ul style="list-style-type: none"> □ 母乳栄養に努めている □ 子ども同様のそばにタバコがすわらない環境をつくる □ 5か月になって首がすわらない場合、小児科医に相談する □ あやしても笑わない場合、小児科医に相談する □ 目つきや目の動きが気になる場合、小児眼科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 声をかけても、こちらを見ない場合、小児科医に相談する □ 目が黒い、または赤い血液が混じっている場合、小児科医に相談する □ 便の色を母子健康手帳の便色カードと比較して、白さを確認する □ 不機嫌だったり、哺乳力が弱くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する
⑫ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない	<ul style="list-style-type: none"> □ 母乳栄養に努めている □ 子ども同様のそばにタバコがすわらない環境をつくる □ 5か月になって首がすわらない場合、小児科医に相談する □ あやしても笑わない場合、小児科医に相談する □ 目つきや目の動きが気になる場合、小児眼科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 声をかけても、こちらを見ない場合、小児科医に相談する □ 目が黒い、または赤い血液が混じっている場合、小児科医に相談する □ 便の色を母子健康手帳の便色カードと比較して、白さを確認する □ 不機嫌だったり、哺乳力が弱くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する
* その他の健康チェック	<ul style="list-style-type: none"> □ 母乳栄養に努めている □ 子ども同様のそばにタバコがすわらない環境をつくる □ 5か月になって首がすわらない場合、小児科医に相談する □ あやしても笑わない場合、小児科医に相談する □ 目つきや目の動きが気になる場合、小児眼科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 声をかけても、こちらを見ない場合、小児科医に相談する □ 目が黒い、または赤い血液が混じっている場合、小児科医に相談する □ 便の色を母子健康手帳の便色カードと比較して、白さを確認する □ 不機嫌だったり、哺乳力が弱くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する
* 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する	<ul style="list-style-type: none"> □ 母乳栄養に努めている □ 子ども同様のそばにタバコがすわらない環境をつくる □ 5か月になって首がすわらない場合、小児科医に相談する □ あやしても笑わない場合、小児科医に相談する □ 目つきや目の動きが気になる場合、小児眼科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 声をかけても、こちらを見ない場合、小児科医に相談する □ 目が黒い、または赤い血液が混じっている場合、小児科医に相談する □ 便の色を母子健康手帳の便色カードと比較して、白さを確認する □ 不機嫌だったり、哺乳力が弱くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する

(早産児では、出産予定日から計算した修正月齢で12箇条を運用する)

乳幼児の眠りを育てる12箇条	具体的な項目
① 明暗（昼夜）リズムをつける	<ul style="list-style-type: none"> □ 昼は明るく賑やかな環境、夜は暗くて静かな環境をつくる（昼の目安は朝7時～19時、夜の目安は19時～翌朝7時） □ 昼間には優しく声をかけながら、子どもに積極的に関わる □ 夜間時間帯は、関わりを少なくして、子どもを興奮させない □ 夜間睡眠中の授乳やオムツ替えは、薄暗くて静かな環境で手短に行う □ リビングの照明を電球色（暖色系、色温度3000K以下）にする。または、タブラレット・スマホ・テレビの光を見せない □ 日中から夕方までに入浴させるのが望ましい
② 眠る1時間前からは強い光を見せない	<ul style="list-style-type: none"> □ カーテンを開けて太陽の光で朝7時までに起こす □ 睡眠スケジュールを考えて、夜の就寝時刻を決める □ 入浴時刻を決める □ 離乳食の時刻を決める □ 時刻がズレても前後1時間程度におさまる生活をさせる □ 年齢に応じた遊びを取り入れる □ 2歳まで、タブラレット・スマホ・テレビを子守りの手段として使わない（天気の良い日に）外気浴をさせている
③ 入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる	<ul style="list-style-type: none"> □ 離乳食を始める。離乳食は授乳前の空腹時に与える。1日1回から始め、開始後1か月経ったら1日2回、9か月ころに1日3回食にする □ 夜寝る30分前に、寝室でない別の決まった場所で、しっかりと授乳する □ 夜間授乳が必要以上に増えないように注意する（夜間は1回程度） □ 昼間は授乳リズムを意識する（しっかりと飲めていれば、4時間前後の授乳間隔で、起床直後・昼前・午後・寝る30分前の4回授乳になる） □ カフェインを与えない（3歳まで避ける）
④ 規則的な生活をさせる（年齢に応じた入浴・起床・就寝・食事の時刻を決める）	<ul style="list-style-type: none"> □ 毎日同じような生活を繰り返さず □ いつもと違うことは少しずつにする（変化は少しずつにする） □ 母親の睡眠・昼夜リズムの確保に努める □ 父親・家族に協力してもらう □ 昼間に、空腹でないのに授乳を求めるとき、子どもと一緒に遊んだり、おもちゃを与えたり、楽しい音楽を聞かせたりする □ 子どもをあげしく揺さぶらない
⑤ 日中に活動させる（遊ばせる）	<ul style="list-style-type: none"> □ 寝るための専用部屋、または専用場所を決める □ 寝るための専用空間で遊ばせない □ 寝るための専用空間にテレビ・スマホなどを置かない □ エアコン・暖房機・扇風機などの風が子どもに直接あたらないようにする □ 室温は冬期が20～25℃、夏期が26～28℃程度にする □ 湿度を50％程度に維持する □ 子どもの感覚（感じ方の個人差）に配慮する（○光、○音、○室温、○湿度、○皮膚感触の感じ方に注意する） □ 子どもが顔が見えるように「おお向け」に寝かせる □ 子どもにとって重たくない寝具を使う □ 寝返りしても、窒息しないように寝具等に配慮する □ 子どもが体にもが落ちたり・倒れてこない場所に寝かせる □ ベッドの場合、子どもがベッドから落ちない工夫をする
⑥ 夜中、空腹にさせない（年齢に応じた対応をする）	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠時間が合計10時間以上になるよう就寝時刻を決める □ 寝る前の入眠儀式（決まりごと）を行う □ 夜の就寝時刻の1時間前までに入浴を終わらせる □ 昼寝は、午前中に30分～1時間と昼食後の1～2時間の2回になる □ 夕方寝をさせないようにする □ 眠る1時間前から、強い光（室内灯・スマホ・タブラレット・テレビなど）を見せない、興奮させる遊びや刺激を避ける、騒がしくしない □ 寝る前に、年齢に応じた穏やかな決まりごと（子守唄、絵本、ぬいぐるみ、おやすみの挨拶など）を習慣づける □ 添い寝授乳を避ける（寝つくための条件付けになるのを避ける） □ 寝つくために体を揺らすこと・散歩やドライブが必要な場合などは、眠るのが上手でない体質の可能性があるので、小児科医に相談する
⑦ 不安・緊張の少ない生活環境づくりに努める	<ul style="list-style-type: none"> □ 母乳以外の明るい場所へ便を觀察する □ 夜間に目覚めても5分間程度はそと様子を見る □ 夜間授乳が必要以上に増えないように注意する（夜間は1回程度） □ 母乳栄養に努めている □ 子どもにそばにタバコがない環境をつくる □ ささやき声で呼びかけて振り向かない場合、小児科医に相談する □ 目つきや目の動きが気になる場合、小児眼科医に相談する □ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光る場合、小児科医/小児眼科医に相談する □ 不機嫌だったり、食欲が無くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があつたりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する
⑧ 寝るための専用スペースをつくる	<ul style="list-style-type: none"> □ 望ましい夜間睡眠時間を確保する □ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる □ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない □ その他の健康チェック □ 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する
⑨ 寝るための専用スペースを安全・快適にする	<ul style="list-style-type: none"> □ 寝るための専用スペースを安全・快適にする □ 望ましい夜間睡眠時間を確保する □ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる □ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない □ その他の健康チェック □ 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する
⑩ 望ましい夜間睡眠時間を確保する	<ul style="list-style-type: none"> □ 望ましい夜間睡眠時間を確保する □ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる □ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない □ その他の健康チェック □ 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する
⑪ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる	<ul style="list-style-type: none"> □ 望ましい夜間睡眠時間を確保する □ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる □ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない □ その他の健康チェック □ 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する
⑫ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない	<ul style="list-style-type: none"> □ 望ましい夜間睡眠時間を確保する □ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる □ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない □ その他の健康チェック □ 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する
* その他の健康チェック	<ul style="list-style-type: none"> □ 望ましい夜間睡眠時間を確保する □ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる □ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない □ その他の健康チェック □ 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する
* 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する	<ul style="list-style-type: none"> □ 望ましい夜間睡眠時間を確保する □ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる □ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない □ その他の健康チェック □ 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する

(早産児では、出産予定日から計算した修正月齢で12箇条を運用する)

乳幼児の眠りを育てる12箇条	具体的な項目
① 明暗（昼夜）リズムをつける	<ul style="list-style-type: none"> □ 昼は明るく賑やかな環境、夜は暗くて静かな環境をつくる（昼の目安は朝7時～19時、夜の目安は19時～翌朝7時） □ 昼間には優しく声をかけながら、子どもに積極的に関わる □ 夜の時間帯は子どもを興奮させない □ 夜間の授乳やオムツ替えては、薄暗くて静かな環境を維持する
② 眠る1時間前からは強い光を見せない	<ul style="list-style-type: none"> □ リビングの照明を電球色（暖色系、色温度3000K以下）にする。または、タブラレット・スマホ・テレビの光を見せない □ 日中から夕方までに入浴させるのが望ましい
③ 入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる	<ul style="list-style-type: none"> □ カーテンを開けて太陽の光で朝7時までに起こす □ 睡眠スケジュールを考えて、夜の就寝時刻を決める □ 入浴時刻を決める □ 食事の時刻を決める □ 時刻がズレても前後1時間程度におさまる生活をさせる
④ 規則的な生活をさせる（年齢に応じた入浴・起床・就寝・食事の時刻を決める）	<ul style="list-style-type: none"> □ 年齢に応じた遊びを取り入れる □ 2歳まで、タブラレット・スマホ・テレビを子守りの手段として使わない □ 午前中に外気浴をさせている
⑤ 日中に活動させる（遊ばせる）	<ul style="list-style-type: none"> □ 1日3回の食事のリズムをつける □ 夕食をしっかりと食べさせる □ 夜寝る30分前に、寝室でない別の決まった場所で、しっかりと授乳する □ 夜間の授乳が眠りを妨げているならば、早めに夜間断乳する □ 1歳あたりでの断乳を検討する。断乳に伴い、補食を検討する □ カフェインを与えない（3歳まで避ける）
⑥ 夜中、空腹にさせない（年齢に応じた対応をする）	<ul style="list-style-type: none"> □ 毎日同じような生活を繰り返さず □ いつもと違うことは少しずつにする（変化は少しずつにする） □ 母親の睡眠・昼夜リズムの確保に努める □ 父親・家族に協力してもらう □ 昼間に、空腹でないのに授乳を求めるとき、子どもとともに遊んだり、おもちゃを与えたり、楽しい音楽を聞かせたりする □ 子どもをほげしく揺さぶらない
⑦ 不安・緊張の少ない生活環境づくりに努める	<ul style="list-style-type: none"> □ 寝るための専用部屋、または専用場所を決める □ 寝るための専用空間で遊ばせない □ 寝るための専用空間にテレビ・スマホなどを置かない
⑧ 寝るための専用スペースをつくる	<ul style="list-style-type: none"> □ エアコン・暖房機・扇風機などの風が子どもに直接あたらないようにする □ 室温は冬期が20～25℃、夏期が26～28℃程度にする □ 湿度を50％程度に維持する □ 子ども同士の感覚（感じ方の個人差）に配慮する □ ○光、○音、○室温、○室温、○湿度、○皮膚感触の感じ方に注意する □ 子ども同士の顔が見えるように「あお向け」に寝かせる □ 子どもにとって重たくない寝具を使う □ 寝返りしても、窒息しないように寝具等に配慮する □ 子ども同士の体にもが落ちたり、倒れてこない場所に寝かせる □ ベッドの場合、子どもがベッドから落ちない工夫をする
⑨ 寝るための専用スペースを安全・快適にする	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠時間が合計10時間以上になるよう就寝時刻を決める □ 寝る前の入眠儀式（決まりごと）を行う □ 夜の就寝時刻の1時間前までに入浴を終わらせる □ 昼寝は、午前中に30分程度と昼食後に1～2時間の2回にしておく □ 夕方寝をさせないようにする
⑩ 望ましい夜間睡眠時間を確保する	<ul style="list-style-type: none"> □ 眠る1時間前から、強い光（室内灯・スマホ・タブラレット・テレビなど）を見せない、興奮させる遊びや刺激を避ける、騒がしくない □ 寝る前に、年齢に応じた穏やかな決まりごと（子守唄、絵本、ぬいぐるみ、おやすみの挨拶など）を習慣づける □ 添い寝授乳を避ける（寝つくための条件付けになるのを避ける） □ 寝つくために体を揺らすこと、散歩やドライイフが必要な場合などは、眠るのが上手でない体質の可能性があるので、小児科医に相談する □ 夜間睡眠中のオムツ替えは短時間で済ませる □ ○（寝室以外の明るい場所で）便を観察する □ 夜間に目覚めても5分間程度はそっと様子を見る □ 夜間授乳を避ける。睡眠を妨げるほどの夜間授乳は、小児科医に相談する □ 子ども同士のそばにタバコがない環境をつくる □ ささやき声で呼びかけて振り向かない場合、小児科医に相談する □ 目つきや目の動きが気になる場合、小児眼科医に相談する □ 子どもと視線が合いにくい場合、小児科医に相談する □ 喃語がほとんどでない場合、小児科医に相談する □ 不機嫌だったり、食欲が無くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する
⑪ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる	
⑫ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない	
* その他の健康チェック	
* 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する	

(早産児では、出産予定日から計算した修正月齢で12箇条を運用する)

乳幼児の眠りを育てる12箇条	具体的な項目
① 明暗(昼夜)リズムをつける	<ul style="list-style-type: none"> □ 昼は明るく賑やかな環境、夜は暗くて静かな環境をつくる □ (昼の目安は朝7時～19時、夜の目安は19時～翌朝7時) □ 昼間には優しく声をかけながら、子どもに積極的に関わる □ 夜の時間帯は子どもを興奮させない □ 夜間のオムツ替えでは、薄暗くて静かな環境を維持する
② 眠る1時間前からは強い光を見せない	<ul style="list-style-type: none"> □ リビングの照明を電球色(暖色系、色温度3000K以下)にする。または、リビングの照明を少し暗くする □ タブレット・スマホ・テレビの光を見せない
③ 入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる	<ul style="list-style-type: none"> □ 日中から夕方までに入浴させるのが望ましい
④ 規則的な生活をさせる (年齢に応じた入浴・起床・就寝・食事の時刻を決める)	<ul style="list-style-type: none"> □ カーテンを開けて太陽の光で朝7時までに起こす □ 睡眠スケジュールを考えて、夜就寝時刻を決める □ 入浴時刻を決める □ 食事の時刻を決める □ 時刻がズレても前後1時間程度におさまる生活をさせる
⑤ 日中に活動させる(遊ばせる)	<ul style="list-style-type: none"> □ 年齢に応じた遊びを取り入れる □ 2歳まで、タブレット・スマホ・テレビを子守りの手段として使わない □ 午前中に外気浴・外遊びをさせている
⑥ 夜中、空腹にさせない(年齢に応じた対応をする)	<ul style="list-style-type: none"> □ 1日3回の食事のリズムをつける □ 夕食をしっかりと食べさせる □ 1日1～2回の補食(間食)を必要に応じて与える (補食は栄養補給であり、お菓子を与えることではない) □ 断乳している □ カフェインを与えない(3歳まで避ける)
⑦ 不安・緊張の少ない生活環境づくりに努める	<ul style="list-style-type: none"> □ 毎日同じような生活を繰り返さず □ いつもと違うことは少しずつにする(変化は少しずつにする) □ 母親の睡眠・昼夜リズムの確保に努める □ 父親・家族に協力してもらう □ 昼間に、空腹でもないのに授乳を求める時、一緒に遊んだり、おもちゃを与えたり、楽しい音楽を聞かせたりして、授乳しないようにする □ 子どもをほげしく揺さぶらない
⑧ 寝るための専用スペースをつくる。	<ul style="list-style-type: none"> □ 寝るための専用部屋、または専用場所を決める □ 寝るための専用空間で遊ばせない □ 寝るための専用空間にテレビ・スマホなどを置かない
⑨ 寝るための専用スペースを安全・快適にする	<ul style="list-style-type: none"> □ エアコン・暖房機・扇風機などの風が子どもに直接あたらないようにする □ 室温は冬期が20～25℃、夏期が26～28℃程度にする □ 湿度を50%程度に維持する □ 子どもの感覚(感じ方の個人差)に配慮する □ (○光、○音、○室温、○室温、○湿度、○皮膚感触の感じ方に注意する) □ 子どもが顔が見えるように「あお向け」に寝かせる □ 子どもにとって重たくない寝具を使う □ 寝返りしても、窒息しないように寝具等に配慮する □ 子どもが体にもが落ちたり・倒れてこない場所に寝かせる □ ベッドの場合、子どもがベッドから落ちない工夫をする
⑩ 望ましい夜間睡眠時間を確保する	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠時間が合計10時間以上になるよう就寝時刻を決める □ 寝る前の入眠儀式(決まりごと)を行う □ 夜の就寝時刻の1時間前までに入浴を終わらせる □ 昼寝は1日1回で、昼食後に2時間程度にする □ 午後の昼寝は15時までに済ませる。夕方寝をさせない
⑪ 寝る前の決まり事(入眠儀式)により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる	<ul style="list-style-type: none"> □ 眠る1時間前から、強い光(室内灯・スマホ・タブレット・テレビなど)を見せない、興奮させる遊びや刺激を避け、騒がしくしない □ 寝る前に、年齢に応じた穏やかな決まりごと(子守唄、絵本、ぬいぐるみ、おやすみの挨拶など)を習慣づける □ 添い寝授乳を避ける(寝つくための条件付けになるのを避ける) □ 寝つくために体を揺らすこと・散歩やドライブが必要な場合などは、眠るのが上手でない体質の可能性があるので、小児科医に相談する
⑫ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠中のオムツ替えは短時間で済ませる □ (寝室以外の明るい場所)便を観察する □ 夜間に目覚めても5分間程度はそっと様子を見る □ 再入眠させるために授乳を利用しない □ 睡眠の途中で目覚めて、再入眠に20分以上かかったり、泣き続けることがあれば、小児科医に相談する
*その他の健康チェック	<ul style="list-style-type: none"> □ 子どものそばにタバコがない環境をつくる □ 子どもと視線が合いにくい場合、小児科医に相談する □ 意味のある単語がでない場合、小児科医に相談する □ ひどく立ち、ひどく歩きが出来なければ、小児科医に相談する □ 指で小さいものをつかめない場合、小児科医に相談する
*急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する	<ul style="list-style-type: none"> □ 不機嫌だったり、食欲が無くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があつたりなど急性の病気がありそうで、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する

(早産児では、出産予定日から計算した修正月齢で12箇条を運用する)

乳幼児の眠りを育てる12箇条	具体的な項目
① 明暗（昼夜）リズムをつける	<ul style="list-style-type: none"> □ 昼は明るく賑やかな環境、夜は暗くて静かな環境をつくる（昼の目安は朝7時～19時、夜の目安は19時～翌朝7時） □ 昼間には優しく声をかけながら、子どもに積極的に関わる □ 夜の時間帯は子どもを興奮させない □ 夜間のオムツ替えでは、薄暗くて静かな環境を維持する
② 眠る1時間前からは強い光を見せない	<ul style="list-style-type: none"> □ リビングの照明を電球色（暖色系、色温度3000K以下）にする。または、リビングの照明を少し暗くする □ タブレット・スマホ・テレビの光を見せない
③ 入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる	<ul style="list-style-type: none"> □ 日中から夕方までに入浴させるのが望ましい
④ 規則的な生活をさせる（年齢に応じた入浴・起床・就寝・食事の時刻を決める）	<ul style="list-style-type: none"> □ カーテンを開けて太陽の光で朝7時までに起こす □ 睡眠スケジュールを考えて、夜の就寝時刻を決める □ 入浴時刻を決める □ 食事の時刻を決める □ 時刻がズレても1～2時間程度におさまる生活をさせる
⑤ 日中に活動させる（遊ばせる）	<ul style="list-style-type: none"> □ 年齢に応じた遊びを取り入れる □ タブレット・スマホ・テレビは2歳まで使わせない □ 2歳過ぎても、タブレット・スマホ・テレビの使用は1時間までにさせる □ 午前中に外遊びをさせている
⑥ 夜中、空腹にさせない（年齢に応じた対応をする）	<ul style="list-style-type: none"> □ 1日3回の食事のリズムをつける □ 夕食をしっかりと食べさせる □ 食事を妨げないように、補食を1日2回（午前と午後1回ずつ）与える（補食は栄養補給であり、お菓子を与えることではない） □ カフェインを与えない（3歳まで避ける）
⑦ 不安・緊張の少ない生活環境づくりに努める	<ul style="list-style-type: none"> □ 毎日同じような生活を繰り返さず □ いつもと違うことは少しずつにする（変化は少しずつにする） □ 母親の睡眠・昼夜リズムの確保に努める □ 父親・家族に協力してもらう □ 昼間に、空腹でもないのに授乳を求める時、一緒に遊んだり、おもちゃを与えたり、楽しい音楽を聞かせたりして、授乳しないようにする □ 子どもをばげしく揺さぶらない
⑧ 寝るための専用スペースをつくる	<ul style="list-style-type: none"> □ 寝るための専用部屋、または専用場所を決める □ 寝るための専用空間で遊ばせない □ 寝るための専用空間にテレビ・スマホなどを置かない
⑨ 寝るための専用スペースを安全・快適にする	<ul style="list-style-type: none"> □ エアコン・暖房機・扇風機などの風が子どもに直接あたらないようにする □ 室温は冬期が20～25℃、夏期が26～28℃程度にする □ 湿度を50％程度に維持する □ 子どもたちの感覚（感じ方の個人差）に配慮する □ ○光 ○音 ○室温 ○湿度 ○皮膚感触の感じ方に注意する □ ○子どもたちの顔が見えるように「あお向け」に寝かせる □ 子どもにとって重たくない寝具を使う □ 寝返りしても、窒息しないように寝具等に配慮する □ 子どもたちの体にもが落ちたり・倒れてこない場所に寝かせる □ ベッドの場合、子どもがベッドから落ちない工夫をする
⑩ 望ましい夜間睡眠時間を確保する	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠時間が合計10時間以上になるよう就寝時刻を決める □ 寝る前の入眠儀式（決まりごと）を行う □ 夜の就寝時刻の1時間前までに入浴を終わらせる □ 昼寝は1日1回で、昼食後に2時間程度にする □ 昼寝は15時までに済ませる。夕方寝をさせない
⑪ 寝る前の決まり事（入眠儀式）により、寝る時刻が来たことを子どもに理解させる	<ul style="list-style-type: none"> □ 眠る1時間前から、強い光（室内灯・スマホ・タブレット・テレビなど）を見せない、興奮させる遊びや刺激を避ける、騒がしくしない □ 寝る前に、年齢に応じた穏やかな決まりごと（子守唄、絵本、ぬいぐるみ、おやすみの挨拶など）を習慣づける □ 添い寝授乳を避ける（寝つくための条件付けになるのを避ける） □ 寝つくために体を揺らすこと・散歩やドライブが必要な場合などは、眠るのが上手でない体質の可能性があるので、小児科医に相談する
⑫ 睡眠の途中で目覚めた時に関わり過ぎない	<ul style="list-style-type: none"> □ 夜間睡眠中のオムツ替えは短時間で済ませる □ ○（寝室以外の明い場所）便を観察する □ 夜間に目覚めた後も5分間程度はそと様子を見る □ 再入眠させるために授乳を利用しない □ 睡眠の途中で目覚めて、再入眠に20分以上かかったり、泣き続けることがあれば、小児科医に相談する
* その他の健康チェック	<ul style="list-style-type: none"> □ 子どもと視線が合にくい場合、小児科医に相談する □ 言葉の遅れがある、言葉の発音が悪そうな場合、小児科医に相談する □ 転びやすい、ものにぶつかりやすい場合、小児科医に相談する □ かんしゃくがおこりやすい場合、小児科医に相談する □ こたわりが強すぎる場合、小児科医に相談する
* 急性の病気が疑われる場合は、速やかに小児科医に相談する	<ul style="list-style-type: none"> □ 不機嫌だったり、食欲が無くなったり、呼吸が苦しそうだったり、熱があったりなど急性の病気がありそうであれば、眠れない場合は、速やかに小児科医を受診する