

ほけん

だより



令和5年11月号
こぐま保育園



カラダが知ってる昼と夜



人間のカラダは光を浴びることで、「朝だ」と感じて活動的になります。

逆に周囲が暗くなることで、「夜になった」と感じ、眠くなるようにできています。

だから、夜でも強い光を浴びるとカラダが「朝だ!」と勘違いして、いつまでも眠くならないということが起こります。

テレビやスマートフォン、蛍光灯の光などは、すべてカラダが勘違いするのに十分な光の量です。



子どもが必要とする睡眠の量は、大人とは違います。

大人の生活につき合わせるのではなく、子どものための環境を考えてあげてください。

下の表は、年齢に応じた1日の必要な睡眠時間の目安と保育園でのお昼寝時間です。

ご家庭でもしっかり睡眠時間を作ってあげてください。

クラス名 年齢	あんず 0歳	つくし たんぽぽ すみれ 1歳 ~ 3歳	ひまわり きく ほし 4歳 ~ 6歳
1日の睡眠時間の目安	13~16時間	12~14時間	10~13時間
保育園昼寝時間	2~3時間	2~2.5時間	1.5~2時間

*ちなみに、小学校低学年の1日の睡眠時間の目安は9.5~10時間です。

子どもの睡眠 — 大切な要素は『量』『質』『リズム』です —

睡眠は一生を通して変化していきます。大人の睡眠と子どもの睡眠は大きく異なりますが、しばしばその違いを考慮しないために、無理難題を子どもに押し付けている場合があります。休日のお昼寝時間もしっかり取ってあげてくださいね。

子どもに質の良い睡眠を与えるために

■毎日同じ時間に就寝する

毎日同じ時間に布団に入ることにより、子どもの体にルーティンが刻まれます。

毎日同じルーティンを繰り返すことにより、体内時計を整え、自律神経の乱れを防ぎます。

休みの日も遅くまで寝ず、できるだけ毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝ることを心がけましょう。

■寝る時は部屋を暗くする

寝る前にテレビを観ると、脳の一部を興奮させ「眠りたいのに眠れない」という状態を作ってしまうです。

■室温は大人が肌寒く感じるくらいが最適で、衣類は着せすぎないようにする

■お風呂は眠る1~2時間前に入る

深部体温が下がり始める頃に眠くなり、手足が温かくなります。しかし、2時間以上たつと眠気が無くなります。

■毎日、朝日をしっかりと浴びる

体内時計がリセットされ、15時間経過すると睡眠を促すメラトニンが分泌されます。

朝、曇りでもいいので、カーテンを開け5分以上朝日をしっかりと浴びましょう。