



# くるみ保健だより

入園・進級してようやく1ヶ月が過ぎようとしています。

朝はまだ少し泣くお子様も見られますが、日中はその子も元気いっぱい友達や先生と楽しそうに遊んでいます。

また、5月を過ぎる頃になると先生や友達にもいっそう慣れてきて、安定した生活を送るようになっていきます。そうなると子どもは自信を持ちより活発に集団生活を楽しむ力がついてきます。

22年度初の保健だよりは、「子どもの生活リズム」を取り上げたいと思います。

## 早寝・早起きの科学的根拠

- ・ 特に3歳まで11時間睡眠が必要とされています。この時期に脳の形成が活発になるからです。
- ・ 睡眠をしっかりとることにより、成長・発育に関係のある、成長ホルモンがたくさん分泌され、中枢機能や、脳の機能がぐんぐん発達します。
- ・ 決まった時間に寝ることで、頑張りの利く身体を作ります。

## 連絡帳から睡眠調査の結果

平均起床時間	平均就寝時間	平均睡眠時間
ひよこ組 6時57分	21時20分	9時間37分
あひる組 6時39分	21時23分	9時間25分
はと組 6時50分	22時10分	8時間40分

昼寝を含めるとおおむね11時間～13時間に達しているようです。しかし、就寝時間がもう少し早くてもいいように思います。

忙しいとは思いますが、子どもの生きる力を育てるのは、この保育園の時代が最も大切とされています。

**「踏ん張りの利く子ども」「集中力のある子ども」「感情が豊かな子ども」**にするために、毎日の生活リズムを大切に考え実行していきましょう！  
プレー！プレー！ママババ！

Q1. 子どもは何時間寝ないといけないのですか？

あくまでも目安ですが

- 1歳で11時間～13時間
- 1歳6ヶ月～3歳で約12時間
- 4～5歳児は約10時間と考えていましょう。

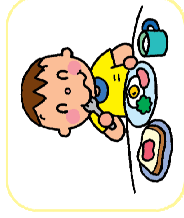
特に4～5歳児は9時就寝、7時起床を目標にしましょう。



Q2. 遅寝でも元気ならいいのではないのですか？

答えは「いいえ」です。不規則な睡眠がリズムを乱してしまいます。生体リズムの狂いを生じる可能性があります。自分で生活管理が出来ない子ども達に生体リズムの狂いを生じやすくすることを大人はしてはいけません。

Q4. 分かっているけどできない。



ご家庭によっていろいろな事情があり無理にはできないかもしれません。でも「今できることは何？」と考えてみましょう。

- \* 早起きをさせる
- \* 洗顔、歯磨き、着替えなどの儀式
- \* 規則正しい食生活
- \* 昼間よく身体を動かして遊ぶ
- \* お風呂に入る
- \* 絵本の読み聞かせ
- \* 「おやすみなさい」の挨拶
- \* 添い寝 など

Q3. 遅寝した翌朝は、ゆっくり寝かせてもいいのですか？

かわいそうな感じもしますが、それを認めてしまうと、大きな意味でリズムが狂ってしまいます。ですから起こしてください。