



社会福祉法人杏樹会
あゆみ保育園



必要な睡眠時間ってどのくらい？

お子さんは何時ごろに寝ていますか？

コドモンで入力していただいている就寝時間が全体的に遅くなっている傾向にあります。

子どもに必要なとされている睡眠時間は年齢ごとに違いがあり下記の通りです。日本人は大人の睡眠時間が世界で最も短いと指摘されており、子どもの睡眠時間が短いのも親の生活スタイルの影響を受けているためと言われています。



子どもの睡眠 -3つの役割-

- 記憶を整理する**
不安な情報を削除して必要な情報を固定
- 脳や心身を休ませる**
休息モード
脳
- 脳や心身を発達させる**
成長ホルモンは睡眠中に分泌される！
筋肉・神経
休息モード

では、睡眠が不足しているとどんなことが起きるのでしょうか。

「日中、眠くなるだけ」「お昼寝するんだから大丈夫でしょ」

そんな簡単なことではありません。

- ・記憶力の低下
- ・集中力の低下
- ・免疫力の低下
- ・情緒が不安定になる
- ・肥満などが起こってきます。

もともと人間の身体は、「夜になると眠くなる」、「朝がくると目覚める」このような睡眠と覚醒のリズムが備わっています。

睡眠を促すホルモンである「メラトニン」は、入眠の1~2時間前から分泌し始め睡眠を促します。一方、メラトニンは光によって分泌が止まるので、夜寝るときには暗くし、朝お子さんが起きたときには、日の光を浴びるように促しましょう。

- 1~2歳児：11~14時間
- 3~5歳児：10~13時間
- 小学生：9~12時間
- 中学・高校生：8~10時間

厚生労働省
「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会」参照



「早起き」「朝ごはんを食べる」「外でたくさん遊ぶ」「早く寝る」

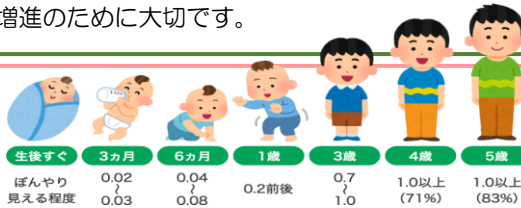
子どもたちに『げんきなからだのつくりかた』の保健指導でお話している内容です。

子どもの睡眠習慣は、大人の生活スタイルを映す鏡です。

同じ時間に寝る、同じ時間に起きるといった規則正しい睡眠と覚醒のリズムを整え、よい睡眠をとることは、子どもの健やかな発育と成長、健康の保持増進のために大切です。



目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。その歴史は古く、まだ日本が衛生環境に問題のある時代に、失明予防の観点から制定されたそうです。現在はデジタル機器の使用による目への影響が懸念されています。子どもたちはとってデジタル機器の操作が上手ですね。口ずさんでいる歌、おともだちと踊っているダンスもそれらからの情報が多いのかと思います。

目はいったん悪くなってしまうと回復するのに時間がかかったり、元の状態には戻らなくなることもあります。デジタル機器との上手な付き合い方をご家庭で考えてみましょう。



お子さんの物の見方に「あれ？」と思うことがありますか。視力検査ができなくても、上図のような様子があるときには眼科受診をしましょう。

