

# ほけんだより 1月



2026年 1月  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 中村智子

## 明けましておめでとうございます。

新しい一年が始まりますね。お正月で生活リズムは崩れていませんか？夜更かしや朝寝坊が続くと、体調を崩しやすくなります。すこしずつ園生活のリズムに戻し、元気に過ごしましょう。



### 生活リズムが崩れると…

- ・朝なかなか起きられない
- ・食欲が出ない
- ・風邪を引きやすい
- ・機嫌が不安定になる



### 子どもに必要な睡眠時間(お昼寝も含む)

- ・乳児(4~12か月)…12時間~16時間
- ・1~2歳児…11時間~14時間
- ・3~5歳児…10時間~13時間



### 生活リズムを整えるポイント

- ①朝は決まった時間に起きよう
  - ・休み日も「いつもの時間+1時間まで」が目安
  - ・朝日を浴びると体内時間がリセットされます
- ②朝ごはんをしっかり食べよう
  - ・体と脳のスイッチON
  - ・バナナ・ごはん・パンなど少量でもOK
- ③体を動かして遊ぼう
  - ・外遊びや室内で体操
  - ・体を動かすと夜ぐっすり眠れます
- ④夜は早めに布団へ
  - ・寝る前のテレビ・スマホは控えめに
  - ・お風呂は寝る1時間前に済ませる



### 睡眠中のホルモンと役割

#### 成長ホルモン(夜9時

~12時頃)

- ①脳や骨・筋肉の成長を助ける
  - ②新陳代謝を活発にする
  - ③痛んだ組織を修復する
- ※夜、眠りについてから4~5時間内に出ます。ピークは9~12時頃で1日1回だけです。夜遅く寝ると、朝寝してもホルモンの量は少なくなるそうです。

#### メラトニン(夜中12時~

3時頃)

- ①情緒を安定させる
  - ②老化防止
  - ③性の成熟をコントロール
- ※全身に『休め』という信号を出す睡眠に関わるホルモンです。
- ※光に当たると分泌されないの、寝る時は、電気を消しましょう。
- ※不足すると、いじめ、暴力行為、引きこもり、不登校など。

#### アックス(真夜中2時頃~

午前中)

- ①昼間の活動を活発にする
  - ②集中力を高める
- ※早寝早起きをするとう活発に出るホルモンです。
- ※記憶のホルモンとも言い、勉強したことを脳に記憶させます。
- ※意欲ややる気を高めるとともに、集中して物事に取り組む力を作り出してくれます。

#### コルチゾール(明け方4時

~6時頃)

- ①体温を高める
  - ②血のめぐりをよくする
  - ③ストレスと戦う準備をする
- ※目覚めのホルモンです。
- ※夜明けとともに分泌され、体温を上げ血のめぐりを良くします。
- ※力が湧き、活発に身体を動かせるようにしてくれます。