

ほけんだより5月



2026 (R8) 年 5 月
御殿山あゆみ保育園
看護師 中村智子

若葉の緑がまぶしく、散歩するのが気持ちの良い季節になりました。五月はゴールデンウィークもあり生活リズムが乱れる時期です。緊張の糸が緩み、疲れが出ることで、ケガや病気も増えます。気温の変化や体調に気をつけ、さわやかな季節を元気に過ごしましょう。

【こどもの睡眠はなぜ大事？】

昔から「寝る子は育つ」と言うように、寝ている間に“こどもの体と心の両方が育ちます”人間には概日リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、寝入ってから1~2時間後の深い睡眠のときに沢山分泌され、“骨を伸ばす”“筋肉を増やす”“新陳代謝を盛んにする”働きがあります。またメラトニンは、脳の松果体から分泌されるホルモンで、夜暗くなると分泌が増えます。メラトニンは自然な眠気を感じさせ、**体内時計**を整える役割があります。

【睡眠の質も重要】

夜間に質の良い睡眠をとることで、**日中の体調や集中力、意欲**にもよい影響があると考えられています。睡眠には体を休ませる「**レム睡眠**」と大脳を休ませる「**ノンレム睡眠**」の2種類があります。「レム睡眠」は、学習内容、記憶の整理や固定・情報処理を行っています。「ノンレム睡眠」は、成長ホルモンが分泌され、身体の成長・脂肪分の分解、免疫・代謝機能の増強を行っています。体内時計は平均24時間10分の周期で回っています。地球の1日の周期は24時間なので、地球の周期に合わせるためには「同じ時間に寝る」または「同じ時間に起きる」といった規則正しい睡眠と覚醒（目覚めること）のリズムを整えることが大切です。

【どれだけ寝ればいいのか？】 午睡も含む



幼児 (1~2 歳)	11~14 時間
就学前児 (3~5 歳)	10~13 時間
学童 (6~13 歳)	9~11 時間

朝ごはんを食べて活動をする
準備を整えましょう



※「寝つきが悪い」ことを専門用語で“**入眠障害**”と言います。原因としては、生活の乱れや日中の活動不足、**スマートフォン**の使用等様々なことが考えられます。生活リズムを整えても「寝つきが悪い」ということがあれば、ご相談ください。

健診のお知らせ

- **内科健診** 永井医師
5月14日(木) 10:00~
対象: 0歳児~5歳児クラス
 - **歯科検診** 平岡医師
5月21日(木) 10:00~
対象: 2歳児~5歳児クラス
- ※当日は出来るだけお休みしないようにお願いします。
※ご質問のある方は、後日配信しますコードモンアンケートにて、前日までにお知らせください。
※結果は、すべての検診が済み次第、再診が必要な方、質問があった方へコードモンでお知らせいたします。
※『けんこうてちょう』を持ち帰ります。ご家庭で確認し、園に返却をお願いいたします。