



R6年1月12日 野上あゆみ保育園

年末には溶連菌やアデノウイルスによる感染症が広がりました。これからの時期に広がるインフルエンザを予防して元気な毎日が過ごせるようにしたいですね。



長いお休みで睡眠リズムが崩れていませんか？

クリスマス・お正月と楽しいイベントが続き、大人的生活リズムにつられて、ついつい夜更かしになりがちです。不規則な睡眠習慣は生体リズムが乱れてしまいます。私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。毎日元気に過ごすためにも「早起き・早寝」を心がけましょう。

早起きのためのステップ



1：日光に当たる

起きたらまずカーテンを開け、日光に当たるようにしましょう。窓辺で顔を戸外に向けるだけでも効果的です。

2：朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べることを習慣にしましょう。食べることで体温が上がり、集中力もアップします。

早寝のためのステップ



1：眠る直前にパソコンやテレビの画面を見ない

画面のブルーライトを受けて、脳が朝だと勘違いし、寝ることができなくなります。寝る時間が近づいたら、照明を落として絵本を見るのがおすすめです。

2：適度な運動

身体を動かすことで自律神経が整い、睡眠の質も上がります。お休みの日にも外遊びや散歩をする機会を作りましょう。

子どもの眠りに黄色信号

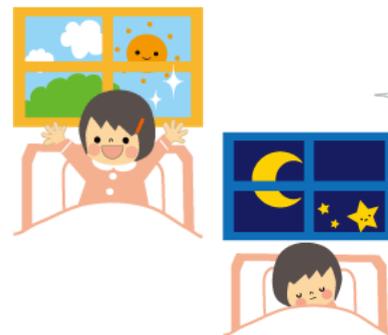
子どもは日中遊び、夕食やお風呂が済めばあくびをしながら寝室に向かう…お父さんお母さんが子どもだった時はそれが一般的だったかもしれませんが。しかし最近は、眠るべき時間に眠らない、眠くても眠れない子どもが増えています。幼児期の睡眠習慣に関する調査では、1歳6か月以上の乳幼児では、22時以降に就寝する割合が増えており、子どもの生活リズムが年々夜型傾向になってきていることが明らかになっています。

子どもに必要な睡眠時間

年齢	推奨睡眠時間
0～3か月	…14～17時間
4～11か月	…12～15時間
1～2歳	…11～14時間
3～5歳	…10～13時間
6～13歳	…9～11時間
14～17歳	…8～10時間

(参照) 米国立睡眠財団 2015年発表データ睡眠不足のサイン

必要な睡眠時間は個人差があります。十分に寝ているつもりでも、週末に起きる時間が平日より3時間以上遅くなっているときは睡眠不足かもしれません。就寝時間を見直してみましょう



『大丈夫!』と感じる気持ちを育てるホルモンや大きく成長するホルモンは、睡眠と大きく関係しています。PM9時には寝る、暗い中で寝る、朝の太陽の光を刺激として与えるなどによってたくさん出ます。質の良い眠りを大切にしてくださいね。