



食育・健康だより

トベラこども園 平成 30 年 10 月発行

子どもの睡眠について

減少傾向にあるといわれる現代人の睡眠時間。これは大人に限った話ではなく、子どもも同じように、十分な睡眠時間を確保できていないケースが増えてきています。日本の子どもは世界的にみて、夜更かしの子どもが多く、睡眠時間がとても短くなっています。睡眠時間の減少により、睡眠不足が起きると、学力の低下や成長の遅れなど、様々な弊害が起きる可能性があります。

園では決まった時間にお昼寝をしています。子どもにとってお昼寝は絶対に必要なのでしょうか？

お昼寝が必要な理由

- ① 体力を回復するため…お昼寝の最も重要な要素です。
- ② 病気を予防するため…免疫細胞が活性化し、病気の予防になります。
- ③ ストレスを解消するため…脳がリラックスした状態になります。
- ④ 夜に落ち着いて眠るため…精神的にもリセットされます。
- ⑤ 生活のリズムを作るため…夜の就寝時間をコントロールします。
- ⑥ 集中力維持のため…疲れが取れないと集中力を維持できません。
- ⑦ 記憶力の維持のため…脳の情報が整理されて記憶が定着します。

子どもを寝かす時はテレビやケイタイを消し、カーテンを閉めるなどして環境を整えると眠りやすいです。寝付きにくい時はお家の人が隣で仮眠をとると、その寝息で眠たくなるというパターンもあるようです。

理想的な睡眠時間は？

- 生後 4～11 ヶ月(12～15 時間) 睡眠のリズムが整ってきて、夜にまとまって長く寝るようになります。
- 1～2 歳(11～14 時間) 昼寝が 1 日に 1～2 回と、回数が減ってきます。
- 3～5 歳(10～13 時間) 昼寝の時間が短くなったり、とりたがらなかつたりします。夜にしっかり眠れるようにしましょう。
- 6～13 歳(9～11 時間) 9～11 時間の夜の睡眠を確保し、昼寝は疲れた時だけにします。

お昼寝はいつまで続ける？

一般的に 3 歳頃からお昼寝が必要なくなってきました。園では友達とたくさん遊んで、子どもなりに気も使うからこそ、定時に昼寝をしたくなります。

しかし、子どもの体力や個性も考えると、昼寝の必要性もよりけりになってきます。例えば、午後にしっかりお昼寝しても、夜にきちんと眠る子どもなら、お昼寝は必要と言えます。全然お昼寝をしないが、夜は決まった時間にきちんと寝て、朝も早く起きられる子どもなら、逆にお昼寝は不要とも言えます。問題は、お昼寝をしないで、夕方に眠くて機嫌が悪くなったり、早く寝すぎて、夜中に起きてしまったりする子どもです。そういった子どもは、まだ体力が追いついていないので、昼寝を 30 分～1 時間程度で切り上げたり、朝早く起こしたりするなど、それなりに対応が必要になります。いずれにせよ、小学校に入るようになったら、午後の授業があるので、お昼寝をしてもらえません。遅くとも 5～6 歳には、お昼寝は卒業しなければならないのです。



早寝早起きを意識する保護者の方が
増えています！！