



食育健康だより

令和5年9月発行 トベラこども園

一睡眠について一

生活リズムと睡眠

○「眠りにつくまでに時間がかかる」
○「朝、決まった時間に起きることができない」
寝付きや目覚めに問題があると、なんとなくやる気が出ない、集中できないなど、日中の生活にも影響が出てしまいます。夜になると眠くなり、朝が来ると目覚める。このような睡眠と覚醒のリズムは、体温などの自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫・代謝系などと同様に体内時計によって調節されています。



体内時計とは

体内時計とは、生体リズムを調整しているメカニズムの1つです。人間の体内時計は、24時間より少し長めにセットされているので、地球の自転周期（24時間）とのズレをリセットするために、毎朝同じ時間に起きる、毎晩同じ時間に寝るなど規則正しい生活習慣を身につける必要があります。



子どもの理想の睡眠時間

子どもの理想の睡眠時間は、0～3か月児が14～17時間、4～11か月児が12～15時間、1～2歳児が11～14時間、3～5歳児が10～13時間、とされています。



良い睡眠をとるための生活習慣

～正しい生活リズムを作る4つのポイント～

①朝、陽の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。



②朝ごはんを食べよう

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。

③昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで心地良く疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

④夜は電気を暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎると良い睡眠が得られません。



—参考文献—

<https://nobelpark.jp/contents/kodomononemuri/index.html>

「ノーベルファーマー-子どもの眠りの問題に取り組む」

<https://www.jschild.or.jp/> 「日本小児保健協会-子どもの睡眠に関する提言」