



## 食育健康だより

令和7年7月  
トベラこども園

子どもに確保すべき睡眠時間は、年齢によって異なります。1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、睡眠が必要です。成長期の子どもにとって、質の高い睡眠を得ることは何よりも優先されるべきことと言えます。

**乳幼児期：8時に就寝、10時に熟睡、成長ホルモンをたっぷり出そう！**

乳幼児期は、脳が急激に成長する時期です。脳の成長には、睡眠が不可欠です。脳の成長には、熟睡中に分泌される成長ホルモンが非常に重要であり、午後10時から午前2時に最も多くの成長ホルモンが分泌されます。午後10時に熟睡しているためには、8時には床に就けるようにする必要があります。5歳までは、夜8時に寝る生活を徹底することが最優先です。

### 睡眠を改善するヒント

#### ☆お風呂は、寝る1時間前までにすませる。

眠気は、体温と関連があり、体温が高いと眠気は弱くなります。入浴直後に寝ようと思っても、眠れない可能性が高いです。お風呂で体温が上がったあと、体温が下がってくるタイミングで眠気が強くなります。

#### ☆朝は日光を浴びて、夜は間接照明を使う。

人間の睡眠は、(1) 疲れたら眠くなる、(2) 夜になったら眠くなる、という2つのリズム(体内時計)によって調整されています。この2つのリズムが整うと、良い睡眠がとれます。

#### ☆寝付けないときは、寝床から出る。

床に就いてから、15分くらいたっても眠れないときは、いったん寝床から出ましょう。絵本を読むとか、静かな音楽を聴くなど、頭が冴えてしまわないような行動をとりましょう。眠れないまま横になっていても、眠気は強くなっていきません。いったん寝床から出て、何か別のことをするのがよいです。

#### よ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～



|  |   |
|--|---|
| <p>① 朝、日の光を浴びよう</p> <p>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。体内時計を起こしてあげましょう</p>  | <p>② 朝ごはんを食べよう</p> <p>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。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。</p>  |
| <p>③ 体を動かし、昼間はしっかり活動しよう</p> <p>体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることが出来ます。</p>                     | <p>④ 夜、暗くして早く寝よう</p> <p>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。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。</p>         |

参考文献：寝る子は育つ～子どもにとって睡眠が大切な科学的理由 <https://okubo-hayashi-clinic.com/archives/1121>

ドクター！子どもの睡眠5つの質問 <https://nobelpark.jp/contents/kodomononemuri/qa/index.html>