



# 2月ほけんだより



令和8年1月26日  
はなほこども園

看護師 \*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## ～ 大切な睡眠の役割 ～

睡眠は、人間にとって命を守るために必要な生理現象です。睡眠には、体を休め、ホルモンを分泌させ、疲労を回復する効果があります。脳の機能は毎日十分な睡眠をとることで維持されますが、体の疲労が回復しないまま蓄積すると、いろいろな病気の原因となります。

### 〈脳と体の休息〉

日中の活動で疲労した脳と体を休ませて回復させます。



### 〈成長ホルモンの分泌〉

体の成長や細胞を修復させるホルモンの分泌を促します。



### 〈記憶の整理・定着〉

その日に学んだ知識や経験が整理されて、脳に記憶されます。



### \*朝は明るく 夜は暗く\*

乳幼児の脳で特に大切なのが…

- ★朝に明るい太陽の光を浴びる
- ★夜は暗く静かな環境で過ごす

毎日規則正しく過ごすことで、睡眠と覚醒のリズムがつくられ、脳の中の体内時計が正常に動きます。そして体内環境を整える物質が、タイミングよく分泌されるようになります。

### \*眠る前の入眠儀式\*

寝る前にいつも同じことを行う習慣をつけると、子どもは安心して眠れます。

- ★歯みがき
- ★ぬいぐるみにおやすみを言う
- ★一日の出来事をお話する
- ★オルゴールを流す
- ★絵本の読み聞かせ…etc

様々な方法があります。ぜひ試してみてください。

### 〈世界一短い日本の子どもの睡眠時間〉

日本人の睡眠時間は、大人も子どもも世界で最も短いと以前より報告されています。「寝つきが悪い」「食べない」「便秘」「かんしゃく」「集中できない」などは『睡眠の不調』に起因する可能性があります。子どもの健やかな成長には、睡眠が栄養や運動と同じくらい重要です。子どもの問題を感じた時には、まずは生活習慣を見直してみましよう。『睡眠第一』の生活にすることで、子どもの心と体に大きな変化が生まれることもあります。家族みんなが無理なく眠れるよう、小さな工夫の積み重ねでリズムを作っていきましょう。