

病後児保育室

くろーばー



3月号

お問い合わせ

〒196-0022

東京都昭島市中神町1260

電話042-543-1596

少しずつ春の陽射しを感じる日も増えてきました。4月からは新年度ということもあり、環境が変わることもあるかと思います。体調を崩さないためにも、改めて生活リズムを見直していきたいですね。



今月は「睡眠」についてお伝えいたします。



「今日は少し遅くなくても良いか」と思ったことが、いつの間にか毎日遅い時間に寝ている、今までの時間に布団に入っても寝てくれなくなった・・・といったことはありませんか。睡眠は子ども達の成長にとって重要な役割があるので、睡眠時間が乱れていると感じたら早めに調整していきましょう。



子ども達に必要な睡眠時間は年齢でも違いがあります。(米国睡眠医学会より)

1～2歳・・・11～14時間 3～5歳・・・10～13時間 小学生・・・9～12時間 中学生・・・最低8時間

日本は世界と比べ圧倒的に睡眠時間が短いと言われており、世界平均に比べ1時間ほど短いそうです。

睡眠の重要な役割

- ①成長ホルモン分泌による身体の発達(身長・骨・筋肉)
- ②脳の記憶向上(記憶の定着・学習能力・集中力)
- ③心の安定(感情のコントロール・精神的健康)



これらの成長に睡眠は不可欠
夜10時～夜中2時までが
睡眠のゴールデンタイム
と呼ばれています。



睡眠時間が不足してくると・・・

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・・・この2つのリズムによって調整されていますが、不足することで学習能力の低下、イライラ、病気への抵抗力低下・・・など心身の成長を妨げるリスクがあります。

睡眠は単なる休息ではなく、心と身体を「育む」ための大切な時間です。

遅寝傾向を悪化させる生活習慣の原因に「夕方以降に明るい光を浴びること」「朝ご飯を食べないこと」が挙げられ、それらが原因で体内時間にズレが生じてしまいます。

夜間(就寝約1時間前)に明るい光を放つスマートフォンやゲーム画面は刺激になってしまうため避けるようにしましょう。また、寝る直前の食事は眠りが浅くなり早起きが難しくなります。



いきなり全てを直すのは大変かと思いますが、朝起きたら太陽の光を浴びるなど、できることから少しずつ見直していけると良いですね。

令和8年度病後児保育室利用登録の受付を3月2日より開始しています。

(※登録書は、昭島市役所や昭島市役所ホームページからダウンロード可能です。)

電話対応時間・・・平日 8:00～17:00 登録対応時間・・・平日 8:30～16:30

※登録にお越しの際は、事前にお電話で予約をお願いいたします。

*多子減免手続きは、市役所もしくは電子(ホームページより)での申請をお願いいたします。



令和8年3月