

病後児保育室

くろーばー



お問い合わせ

〒196-0022

東京都昭島市中神町1260

電話042-543-1596



だんだん春を感じられる日も増えてきましたね。3月18日は「春の睡眠の日」です。「眠り」は人が生きていくために欠かせないものですが、大人と子どもでは「眠り」の役割に違いがあります。

大人にとって「眠り」は頭と体を休めるためですが、子どもの「眠り」は未熟な頭と体を「発達」させるために必要なものです。子どもの脳では寝ている間に記憶された情報の整理をするだけでなく、体を育てる「成長ホルモン」も分泌されます。しっかり寝ることはしっかりとした心身を作ります。

脳が成熟する思春期までの時期は、大人に比べて長時間の睡眠が必要です。

未就学児の子どもの脳に最適な睡眠時間

- * 1～2歳 11～14時間
- * 3～5歳 10～13時間
- * 6～12歳 9～12時間



子どもの睡眠不足は健康にはもちろんのこと、学力や心にも影響を及ぼすことがわかっています。

【健康への影響】

子どもの睡眠不足には、体に様々な症状を引き起こします。その一つが**免疫力の低下**です。睡眠中は様々なホルモンが分泌され、それらが体の機能を整えるうえで重要な働きをします。睡眠不足になるとそれが少なくなり、体のバランスが崩れてしまうのです。

【心への影響】

子どもが睡眠不足になると、イライラしたり、落ち着きがなくなる等、**感情のコントロールが難しくなる**という事が指摘されています。



【学力への影響】

レム睡眠（浅い眠り）と、ノンレム睡眠（深い眠り）を繰り返すことで、以前までに記憶されていた情報を結びつけ、記憶が固定されやすくなります。子どもが学んだことをしっかり身につけるには、**十分な睡眠時間が必要**になると言われています。

子どもの心身の健康に欠かせない「睡眠」、子どもの睡眠が足りているか把握し、十分な睡眠時間を確保してあげましょう。脳と体がしっかり休まった状態で新たな1日をスタートさせることで、気持ちも体もすっきりします。

睡眠の大切さと同じく、朝食での栄養が脳の働きを良くし、体のリズムを整えるのに大変よいということが科学的にもわかってきました。「早寝、早起き、朝ご飯」を心掛けましょう。



朝晩の気温差で体調を崩さないように気をつけましょう。

登録や利用に関してのお問い合わせはお気軽にどうぞ。



令和4年度の病後児保育室利用登録は

3月1日(火)から受け付けています。

登録書は昭島市役所HPからダウンロードする事が出来ます。

受付時間 月～金曜日(祝日除く)

9時～16時 *事前にお電話下さい。



2022年3月