



新年度がスタートして、あっという間に 1 か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理には十分注意していきましょう。

## ぐっすり眠って、大きくなろう

日本の子どもは世界一夜更かしをしているといわれています。大人のライフスタイルが子どもの生活スタイルに大きく影響を与えています。子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉を作る成長ホルモンがたくさん分泌されます。また、子どもの脳内では、新しい神経細胞（ニューロン）と、それをつなぐネットワークが構築され、メンテナンスされています。子どもが健やかに育つよう、決まった時間に就寝するよう心がけましょう。

### 0~1 か月

★睡眠時間は 16~20 時間。昼夜に関係なく、1 日の大半を眠って過ごす。

### 6 か月

★睡眠時間は 13~14 時間。昼夜の区別がはっきりし、6~8 時間連続して睡眠をとるようになる。

### 1~3 歳

★睡眠時間は 11~12 時間。昼寝は 1 回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

### 3~6 歳

★睡眠時間は 10~11 時間。昼寝は減少。5 歳ごろには多くはとらなくなる。

なるべく午後 8 時、遅くとも午後 9 時には就寝しましょう。

夜の 10 時から 2 時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

どの年齢でも、夜の睡眠を 10 時間程度確保することが大切です。



強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。睡眠前はテレビやスマホの光をあびないで。

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- 何気ない会話や、スキンシップを増やす。
- 時にはしっかり甘やかしてあげる。
- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る。
- 外で体を思いっきり動かして遊ぶ。
- 規則正しい生活を心掛ける。  
(睡眠時間を十分とる 3食しっかり食べる)



## 先月の子ども達の様子

ノロウィルス感染症

の発症がありました

