

ほけんだより 8月号

2025年8月1日

こぐま保育園

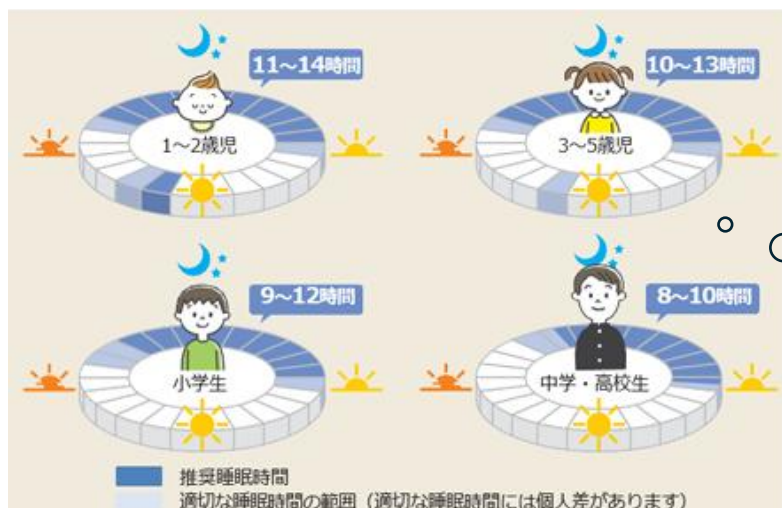
ほけん

暑い日が毎日続いていますね。そんな暑さも吹き飛ばすかのように、プールから子どもたちの楽しそうな声が聴こえてきます。暑いと体力が落ちて食欲がわからないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体作りをするためにも、しっかりとご飯を食べるようにしたいですね。

子どもの睡眠について

夏は楽しいイベントがたくさんあり、大人も子どもも生活リズムが乱れがち。寝苦しい夜も増え、暑さで夜中起きてしまうなんてことも増えてきます。夏は特にですが、普段の生活の中でも、子どもの睡眠時間が短くなっていることが、厚生労働省からも報告されています。この機会に、子どもの睡眠について少し意識してみてもいいかもしれません。

推奨される睡眠時間 (健康づくりのための睡眠ガイド 2023) より



月齢	睡眠時間の目安
0~3ヶ月	約 14~17 時間
4ヶ月~11月	約 12~15 時間
1~2歳児	約 11~14 時間
3~5歳児	約 10~13 時間

6歳ごろまでは、夜の睡眠時間を
10時間程度確保することが大事です

子どもにとっての睡眠の役割

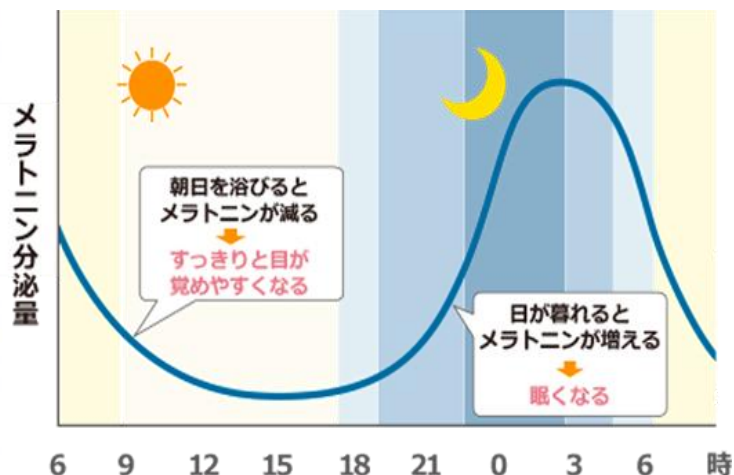
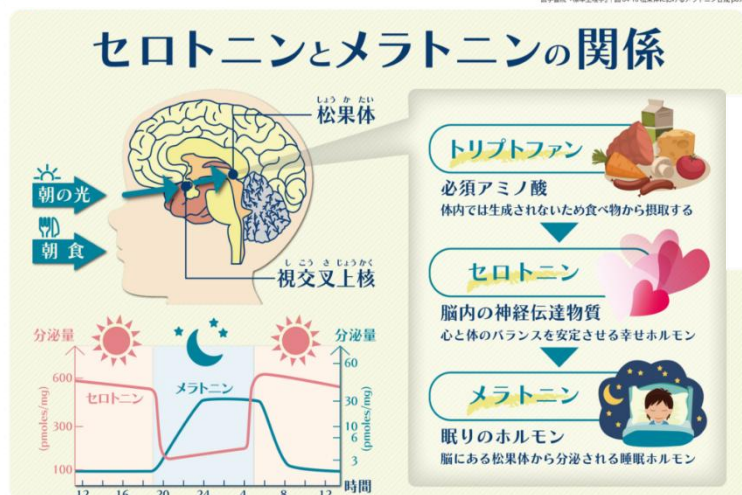
「寝る子は育つ」という言葉のとおり、睡眠は子どもの成長に欠かせません。十分な睡眠をとることで、次のような効果につながります。



- 「成長ホルモン」が睡眠中に分泌され、脳や心身の発達につながる
- 情緒が安定する
- 睡眠で体が十分休まることで、日中の活動量が増え、体の成長につながる
- 集中力や意欲がUPする

睡眠に関わるホルモン

参照：厚生労働省「ホームページ」睡眠のメカニズム
http://www.e-healthnet.mhl.go.jp/information/sleep/01_001.html
 医学雑誌「睡眠と健康」(2014) 14 巻 1 号 1-10 頁



- 人間には概日リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。
- 成長ホルモンは、寝入ってから 1～2 時間後の初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。
- またメラトニンとは、脳の松果体から分泌されるホルモンで、夜暗くなると分泌が増えます。メラトニンは自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。

メラトニンの量を増やし、快眠につなげるためには？

1. トリプトファンの多い食物をとる

トリプトファンが多く含まれている食材には
 大豆製品：・豆腐・納豆・味噌・しょうゆなど
 乳製品：・チーズ・牛乳・ヨーグルトなど
 雑穀類：米など

その他、ごま・ピーナッツ・卵・バナナにも含まれています



2. 起床後に光を浴び、夜は光を避ける

もう一つの大事なポイントとして、光によるメラトニンの調整があります。いくら体内で大量にメラトニンが作られたとしても、寝るタイミングに分泌されないと効果が期待できません。

そのため、就寝前にメラトニンが分泌されることが大切であり、その調整の役割を担っているのが光になります。

～ 7月の感染症 ～

胃腸炎	9名
溶結性連鎖球菌	3名
手足口病	2名
百日咳	1名



～ 8月の予定 ～

- 夏休み期間のため、身体測定はありません
- 28日(木) 内科健診
 にじ・4月～7月までの欠席者
 園医の都合により、8月の健診は日医大永山
 病院・高瀬医師へ変更になります
- ※内科健診にて園医に質問がある方は事前に担任または保健室にお申し出ください。

睡眠5原則

睡眠の質も重要です。夜間に質のよい睡眠をとることで、日中の体調や集中力、意欲にもよい影響があると考えられます。



第2原則

ひかり おんど おと はいりょ
光・温度・音に配慮した、
よい すいみん かんきょう ところ
良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則

てきど うんどう ちやうしよく
適度な運動、しっかり朝食、
ね まえ
寝る前のリラックスで
ねむり めづめ
眠りと目覚めのメリハリを

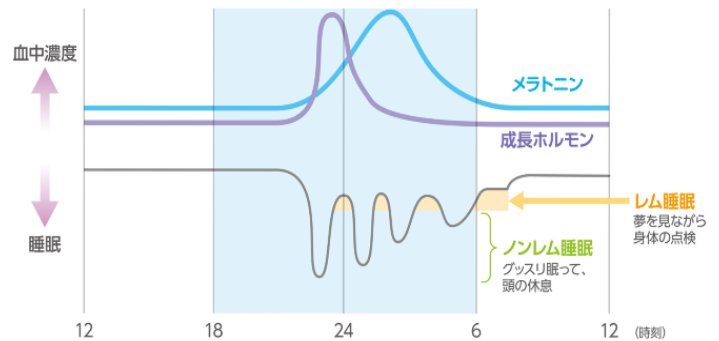
第4原則

し こうりん かた き
嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェインのとりすぎに要注意

第5原則

ねむい ねむれない ねむりに ぶんあんを 覚えたら
専門家に相談を

なぜ早寝・早起きが必要なの？



神山真・子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～、学芸文社、2003、19-22

人が健康に、そして快適に生活するためには、十分に質のよい睡眠をとることが必要です。睡眠には「身体を休ませる」レム(REM:Rapid Eye Movement)睡眠と「大脳を休ませる」ノンレム(Non-REM:Non-Rapid Eye Movement)睡眠という2つの種類があります。レム睡眠は、夢を見たり脳が活発に働いたりしています