

7月

あさひっこだより

令和6年6月25日
あさひ保育園

朝日町あさひ保育園 園長 佐竹伸一

寝不足の あさひっこ

医学的に証明されている事実として、幼児期の子育てで最も大切なことは、「早起きをする、規則正しく食べる、早く寝る」を毎日繰り返し、そのリズムを身体に沁み込ませることです。

「寝る子は育つ」という言葉があるように、早寝早起きをしてしっかり眠ることはとても大切なことで、図に示されているように、5歳児でも11時間の睡眠時間が必要です。これは夜8時に寝て朝7時に起きる生活で達成できる時間です。

また、いつ熟睡しているかということも大切です。丈夫な身体をつくり免疫力を向上させ知能を発達させる成長ホルモン。このホルモンが最も多く分泌される午後10時から午前2時の時間帯にノンレム睡眠（深い眠りの熟睡した状態）になっている必要もあることから、午後8時の就寝が望ましいのです。

さて、あさひ保育園の「早寝早起き」の状況はどうなっているのでしょうか。今年2月に実施した保護者アンケートの結果は表のとおりで、必要な睡眠時間を取れていない遅寝の子が多いことがわかります。実際、午前中から眠くて活動に熱中できない子も散見され、睡眠不足の影響を感じています。

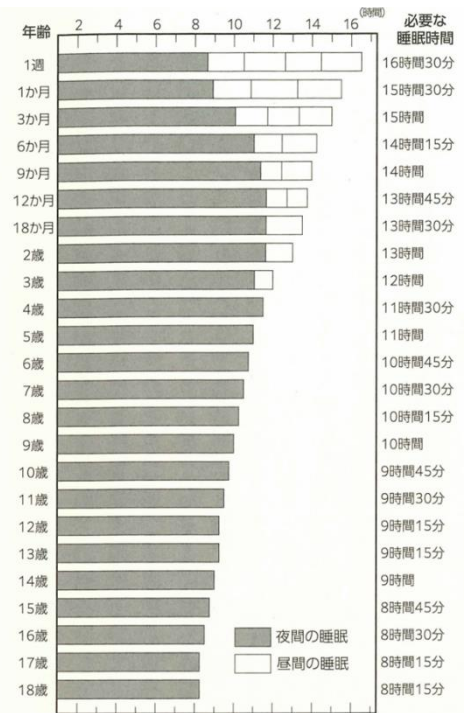
とは言うものの、「うちの子はなかなか早く寝てくれない」という方が多いのではないのでしょうか。その場合は起床時間が遅いことが原因なので、録画していた好きな番組を見てもよいとするなど、好きなことで興味を引いて早く起きられるように工夫しましょう。また、夜には、すぐ寝付けるように照明を暗くしたりテレビを消したりして、光の刺激を減らしてしまう必要もあります。

ここで、意外な落とし穴は保護者の生活習慣です。子どもの睡眠時間は、親の生活リズムに強い影響を受けるもの。夜遅くまで物音がしていたりテレビがついていたりすれば、子どもは気になって眠れないものです。子どもを寝かせるためには率先垂範し、まずは親から早く寝る習慣を始め、親子で早寝早起きの生活をしてしまうのも一手です。

なお、早寝早起きをしてぐっすり眠れば、睡眠中に副交感神経が働いて消化が進むので、朝には自然と空腹になり食欲がわきます。きちんと寝かせれば、食べさせようとしなくとも、自発的に食べるようになります。早起き習慣で、脳が健康に発達し身体も丈夫になります。国を挙げて「早寝早起き朝ごはん」の運動を展開しているのは、こうした理由からなのです。

※子どもの脳科学が出した結論「子育てを変えれば脳が変わる」(成田奈緒子著)のご一読をお勧めします。

図 子どもの年齢別の必要睡眠時間



(出典)Nelson;Textbook of Pediatrics,19th ed,2011より作図

表 あさひ保育園児の就寝・起床時刻

年齢	就寝時刻				起床時刻		
	20	21	22	23	6	7	8
0	30%	60%	10%	0%	50%	50%	0%
1	9%	68%	23%	0%	50%	45%	5%
2	0%	64%	36%	0%	21%	79%	0%
3	4%	41%	52%	4%	33%	59%	7%
4	7%	71%	21%	0%	50%	46%	4%
5	3%	65%	29%	3%	35%	65%	0%

7月の予定



日	曜日	園児活動	活動からのお知らせ
1	月	安全点検日 笹竹採り	◇笹竹採り（4・5歳児） 短冊を飾る笹竹を、新宿の熊谷貞則さんよりいただきます。 ◇プール開き 6/22（土）協力作業で、役員・地区委員の方々よりプールの清掃をしていただきました。 楽しく安全に遊べるように祈願します。 ◇あさひっこ探検 朝日町の「たからもの」を探しに行きます。 詳細は年齢からのお知らせをご覧ください。 ◇七夕まつり 願いを書いた短冊を笹竹に飾ります。 行事食の献立もお楽しみに！ ◇保育参観 詳細は年齢からのお知らせをご覧ください。 ◇交通安全指導 「ストップの約束」を守る大切さについて学びます。 ◇食育の日「つるむらさき」 毎月19日は「食育の日」。献立にある食材や郷土料理について学びます。 ◇英語であそぼう ALTと遊びながら英語に親しみます。 ◇食育指導（4歳児） 健康福祉課の保健師と管理栄養士から、食物の栄養について学びます。 8月の予定 ◇13日（火）～16日（金）自由登園 詳細は後日お知らせいたします。
2	火	プール開き	
3	水	5歳児あさひっこ探検	
4	木		
5	金	七夕まつり	
6	土		
7	日		
8	月		
9	火	ことばの発達検査（5歳児）	
10	水		
11	木		
12	金	5歳児保育参観（10：00～）	
13	土		
14	日		
15	月		
16	火		
17	水	交通安全指導（全園児）	
18	木	避難訓練	
19	金	食育の日	
20	土		
21	日		
22	月	英語であそぼう（3・4・5歳児）	
23	火	食育指導（4歳児）	
24	水	発育測定（～30日まで）	
25	木		
26	金	救急の絵写生（5歳児）	
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水	誕生会	