

ほけんニュース

十分な睡眠時間を確保しましょう!

～早起き早寝の実践を～

新年度を迎え、子どもたちの生活リズムはととのっていますか? 園・所に登園する関係で、朝起きる時間はある程度決まっているかと思いません。しかし、夜寝る時間はどうでしょうか? 遅くなってしまうと睡眠時間が不足しがちになります。生活リズムを見直し、早起き早寝で十分な睡眠時間がとれるようにしましょう。

お子さんの睡眠時間は足りていますか?



お子さんは、だいたい1日何時間くらいの睡眠時間がとれていますか?

園・所に通っているお子さんは、登園する時間があるため、朝起きる時間はおのずと決まってしまうと、遅く寝ていなければならないほど、睡眠時間がどんどん短くなります。こうした状態が続くと、寝不足で頭はぼーっとして、日中のやる気も出てこず、悪循環です。お子さんの睡眠時間を十分に確保できるように生活を見直してみましょう。

考えよう! 睡眠の大切さと夜の光



現代には、スマートフォンやテレビ、テレビゲーム機、タブレット端末などいろいろなメディアがあります。子どもからおとなまで、こうしたメディアを使って、ゲームをしたり、動画を見たりしています。特に夜にこうしたものを見てると強い光を浴び、脳も興奮状態になるため、眠りにつく準備がととのいません。質のよい眠りを得るためにも、夜の光を控えるようにしましょう。そして、早起きをしてしっかり朝の光を浴びましょう。

はやおき はやね できているかな?

おうちのひとと きめた じかんに おきる ねるが できたら いろをぬります。あさごはんは たべたら うんちは であら いろをぬります。

ひにち	はやおき	はやね	あさごはん	うんち
(げつようび)				
(かようび)				
(すいようび)				
(もくようび)				
(きんようび)				
(どようび)				
(にちようび)				

保護者の方へ

お子さんの寝た時間や睡眠時間によって、翌日の体調がどう違うか確認をしてみましょう。人によって元気にすごすために必要な睡眠時間に違いがあります。その子に合った睡眠時間の目安を知るためにご活用ください。

日にち	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
起きた時間	:	:	:	:	:	:	:
寝た時間	:	:	:	:	:	:	:
睡眠時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間

参考文献:『ここだけは押さえておきたい 子どもの眠りの大事なツボ』神山潤著 芽ばえ社刊ほか