



日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身にしみる季節となりました。子ども達は寒さに負けず元気いっぱい遊ぶ姿が見られます。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が気になる時期でもありますが、こまめに手洗い・うがいをし、体調を崩さずに楽しいクリスマス、年末を迎えられるようにしましょう。

## 《睡眠を大切に・・・》

クリスマスや大晦日など、12月は子ども達にとって楽しい行事がいっぱいです。つい寝るのが遅くなってしまいうこともありますが、この機会に子ども達の睡眠について考えてみましょう。



### ○睡眠の時間帯

乳幼時期の子どもの身体や脳の成長を考えると、睡眠時間が足りていれば良いというものではなく、睡眠の時間帯が重要となってきます。成長ホルモンは、寝ている間に多く分泌され、午後10時～午前2時頃に多くなるため、成長ホルモンを効果的に出すには、午後8時～10時くらいに寝るのが一番良いといわれています。

### ○夜ふかしをすると…

- 1.睡眠不足になる → 遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。
- 2.時差ぼけ状態になる → 疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまいます。
- 3.感情コントロールが困難になる → イライラしたり攻撃的になったりします。
- 4.食生活が乱れる → 遅くまで起きていると朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。
- 5.夜に眠りにくくなる → 夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜眠りにくく、朝起きにくくなるという悪循環になります。

### ○眠りに導くポイント!!

- ◆ 早起きして、朝の光を浴びる
- ◆ 昼間は元気に遊ぶ（適度に疲れさせる）
- ◆ お昼寝は午後3時までにする
- ◆ お風呂は適温にする
  - 〔 熱いお風呂に入ると体温が上がり、眠りにつきにくくなります。寝る直前はぬるめの温度にするとよいでしょう。 〕
- ◆ 入眠儀式をする
  - 〔 体を優しくトントンしたり、本の読み聞かせをするなど安心感が満たされる〕
  - 〔 関わりを大切にして、その子に合った入眠儀式を見つけましょう。 〕
- ◆ 夜は部屋を暗めにして、眠りやすい環境にする

