



ナースだより

静岡市 こども園課
TEL 054-354-2655

2020年 2月号

新学期に向けて、生活リズムを整えましょう

☀️ 早寝・早起き、朝ごはん ☀️

「夜遅くまで寝ない」「朝なかなか起きられない」「便秘が続く」など家庭で困っていることの中には、不規則な生活リズムが原因となっていることがあるかもしれません。子どもたちの元気な笑顔は、しっかりした体調管理ができてこそ生まれるものです。生活リズムを整え、免疫力をアップさせ、風邪に負けない強い身体を作りましょう。

睡眠時間は十分とりましょう

睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・集中力の低下・眠気・疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠いことを大人に上手く伝えられずに、イライラ・落ち着きがないなどの行動としてあらわれることがあります。また、睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることもわかっています。

年齢に応じた睡眠時間

| 年齢 | 睡眠時間（昼寝を含む） |
|---------|-------------|
| 0 か月 | 16～20時間 |
| 3 か月 | 14～15時間 |
| 6 か月 | 13～14時間 |
| 1 歳～3 歳 | 11～12時間 |
| 3 歳～6 歳 | 10～11時間 |



参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット 「睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響」

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めが良くなります。



朝ごはんをたべよう！

朝食を食べないと…

- ① 午前中、脳がはたらかない・身体も動かない
- ② 体温が上がらない
- ③ 便秘になりやすい
- ④ 集中できない・ケガをしやすい

朝食をとることで、脳が活発に動き、身体も活動し始めます。

朝ごはんをしっかり食べて元気に一日のスタートを切りましょう。

