



良い睡眠で

心も体も元気に

【幼児期編】



1歳から就学前までの子どもは心も体も成長が著しく、睡眠は成長に欠かせない役割を果たしています。

子どもが良い睡眠をとれるよう、大人が導きましょう。

睡眠の役割とは

- ①脳や心身を休ませる。
- ②脳内ホルモン「メラトニン」と「成長ホルモン」を分泌させ、体を発達させる。
- ③1日の出来事や学習したことを記憶として整理・定着し、脳を発達させる。

メラトニン 暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘います。また、老化防止、免疫力増強といった抗酸化作用があります。一生のうち幼児期に大量に分泌されます。

成長ホルモン 眠ってすくすく深い眠りのときに分泌され、骨・筋肉の成長を促します。疲労回復、脂肪の燃焼、体の組織の修復と再生といった代謝のコントロールもします。

良い睡眠とは

- 深い眠りと浅い眠りのサイクルができていく
- 幼児期に必要な睡眠時間(10〜14時間)が確保されている
- この2点は睡眠の役割を最大限に引き出すためにも重要です。どちらかが欠けると、集中力が低下したり、やる気が起きなかったり、記憶力が低下したり、イライラしやすくなります。

良い睡眠に導くポイント

- ①朝7時までに起床し、カーテンを開けて日の光を浴びる。

- ②朝食をしっかりと噛んで食べる。
- ③日の光の下、体をよく動かす。
- ④①③には、メラトニンの材料となる脳内ホルモン「セロトニン」を活発に分泌させる効果があります。また日中、体をよく動かすことで、疲労回復しようという眠りに入りやすい状態をつくることができます。

セロトニン 心の安定感や満足感をもたらします。また、ポジティブな思考回路を作る働きがあります。

- ④寝る10分以上前には部屋を暗くする。

暗くすることでメラトニンの分泌を促し、良い睡眠を得ることが出来ます。

- ⑤夜9時までに就寝をする。

朝を迎えるまでに幼児期に必要な睡眠時間(10〜14時間)を確保することが出来ます。

地域子育て支援センター かんがるーひろば

出張ひろば

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後2時30分

※午前11時30分～午後0時30分は消毒のため利用不可

定員 午前・午後 各子ども10人(要予約)

場所 ふれあい交流館
(新宮町大字三代1095)

※食事などはご遠慮ください。

かんがるースタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは問い合わせるか、社協だより、町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

2月の主なイベント

内 容	日時など
テーマ別クラブ	9日(火) 午前10時～11時
テーマ別クラブ	18日(木) 午前10時～11時
小児救急法講習会	19日(金) 午前10時～11時
テーマ別クラブ	24日(水) 午前10時～11時
ベビーマッサージ	26日(金) 午前10時～11時

すべて各子ども10人程度の予約制です。予約は2月2日(火)から開始します。テーマ別クラブは、相談の多かったテーマごとに開催します。原則0歳～3歳の子どもと保護者であれば参加できます。詳しくは問い合わせるか、社協だより、社協ホームページなどをご覧ください。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約(電話)が必要です。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階 地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先 新宮町地域子育て支援センター(町福祉センター内)
☎963-0134(直)