

進級、新入園おめでとうございます。いよいよ、新年度が始まりました。職員一同、気持ちも新たに、子どもたちの幸せを願って保育を行っていきつもりです。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、新年度ということで、まずは子どもたちの生活リズムを立て直していきましょう。

最近、子どもが夜10時過ぎまで起きているのが珍しいことではなくなってきています。成長過程にある子どもたちにとって、決して良いことではありません。

「早く寝かせなきゃと思ってはいるけど、なかなか…」などと、言ってる場合ではありません。子どもを大人の犠牲にははいけません。ご家族で協力しあって、しっかりとお子さんの睡眠時間を確保してあげてください。

<睡眠時間と就寝時間>

理想的な1日の睡眠時間は、**1～2歳で13～16時間、3～5歳でも12～13時間**とされています。

10年ほど前に熊本市の保育園児を対象にした調査においても、3歳以上児だけでなく、3歳未満児においても、平均睡眠時が9時間30分よりも少なかったというデータがあります。今はその時以上に遅くまで起きている子が多く、睡眠時間もその分短くなっているように感じています。

保育園で毎日1～2時間程度、お昼寝をするとして、その分を差し引いたとしても、家庭での睡眠時間は、**1～2歳で11～14時間、3～5歳でも10時間以上は、少なくとも必要です。**これを朝、起きる時間から逆算してみると、**5歳の子が朝6時に起きるのであれば、少なくとも、夜8時前に寝なくては、その睡眠時間を確保することができません！**

わが園の子どもたちを見ても、夜10時以降に寝ている子が多く、とても心配しています。

睡眠が、一番影響しやすいのが「前頭葉」なのだそうです。前頭葉は、ものごとを判断したり、意欲や記憶にも関係しています。睡眠不足によって、知的な遅れ、情緒的な発育の遅れ、自律神経系の失調や低体温による体調不良などを引き起こし、それが学童期になって、不登校や引きこもりにつながっているというケースも多いようです。睡眠が足りないとイライラ感が強くなり、ぐずったり、落ち着きがなかったり、キレやすい傾向を生み出したり、さらには、肥満や糖尿病といった病気を引き起こすこともあるそうです。

もう一つ、乳幼児期など成長期にある子どもたちにとって、「**睡眠をどれだけとったか**」という時間(量)だけでなく、「**何時に寝たか**」という**時間帯も重要**です。からだの自然な働きからみると、年齢や季節によって多少違うにしても、**太陽が沈んで、夜7～8時ごろに眠りの態勢に入る**ことによって、**真夜中に成長ホルモンの分泌が起こって、からだをつくっていく**のだそうです。

そして、**朝は早く起きて太陽の光を浴びることがとても大切**とされています。

夜寝るのが遅くなると、こうした体の自然な働きを乱してしまうことにもなります。

大人にとっての睡眠は、疲労回復的な意味合いが強いかもかもしれませんが、**脳も体もこれから成長していく子どもたちにとっての睡眠は、大人以上に大切なものであり、必要不可欠な物**なのです。

まずは各ご家庭での基本的な生活リズムの見直しをして、お子さんの睡眠時間をしっかりと確保してあげてください。**夜早く寝るためのポイントは、朝早く起きること**なのだそうです。「ゆうべ遅く寝たから、朝はゆっくり寝かせて」としていると、また夜寝るのが遅くなって…と、悪循環を招きます。早寝早起きよりも「**早起き早寝**」を心がけましょう。そして、テレビ、ビデオ、スマホなどの電子機器は眠りの質を下げてしまうので、少なくとも眠りにつく前の2時間は見せないようにしましょう。