



ほけんだより 1月号



令和6年1月5日
梶原ピッコロ保育園
看護師 桐山恭子

あけましておめでとうございます。新しい1年が幕を開けました。2024年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、うがい、手洗いで感染症予防をしながら、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。本年も宜しくお願いします。

生活リズムを見直そう！

年未年始で生活リズムが崩れていないでしょうか？風邪を引きにくい健康な体を作るためにも、生活リズムを見直しましょう。

眠くなくても、遅くともPM9:00 までには就寝しましょう。

7:00 早起き！カーテンを開けて朝日を浴び、1日のスイッチオン！



現代は24時間社会といわれるように、照明をつけて夜遅くまで活動していることから生活リズムを乱しやすい環境にあります。早寝早起きで生活リズムを整えよう！

ぐっすり眠るためには？

よい睡眠のためには次のようなことに気を付けましょう。

- ① 昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使います。
- ② 寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにします。(熱いお湯に入ると交感神経が高くなり、リラックスできない可能性も！)
- ③ 寝る前はテレビやスマホなどを見ないようにします。(これらの光は脳を覚醒させてしまうため、注意が必要です)
- ④ 絵本を読んでもらうなど、寝る前にすることを決めて継続して行います。これをすると安心して眠れると子どもが思えることが大切です。そして朝目覚めた時は、朝の光を浴びましょう。

睡眠

0~1ヶ月

睡眠時間は16~20時間。昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6ヶ月

睡眠時間は13~14時間。昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

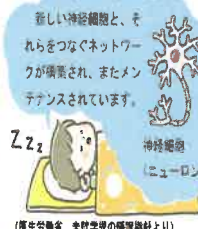
1~3歳

睡眠時間は11~12時間。昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大事です。



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)