



# 園長だより

令和8年2月2日発行  
ありんこ親子保育園  
園長 中嶋 悅子

発表会では一段と成長する姿が見られた子どもたち。寒さが一段と厳しくなる2月ですが、子どもたちは変わらず元気いっぱいです。寒くても体を動かし、友だちと関わりながら遊ぶ姿を見ていると、心も体も大きく育っていることを感じます。

今月の園長だよりでは、そんな子どもたちの育ちを支える大切な土台である「睡眠」についてお伝えしたいと思います。



## 子どもの睡眠は成長の時間

睡眠は、単に体を休めるための時間ではありません。眠っている間に、子どもの脳や体は一日分の情報を整理し、成長ホルモンが分泌され、心と体が整えられています。特に乳幼児期は、脳の発達が著しい時期です。十分な睡眠をとることで、感情の安定、集中力の向上、免疫力の維持にもつながります。

園で「今日はなんだかイライラしやすいな」「ぼーっとしているな」と感じる日は、前日の就寝時間や睡眠の質が影響していることも少なくありません。さまざまな不調の原因は「睡眠」にあると言われる位、快適な睡眠は生きるためにとても大切です。

保護者の方から、「子どもが、毎朝ぐずってなかなか起きない」、「毎晩なかなか寝てくれない」との声をよくお聞きます。また、便秘も睡眠に関係しているそうです。子どものさまざまな不調も睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって、睡眠はとても大切です。子どもがぐっすりと眠れるように、毎日の生活を見直してみましょう。

## 子どもに必要な睡眠時間の目安

年齢（月齢）	日中睡眠時間	夜間睡眠時間
生後 6か月	3 時間	11 時間
1歳	2 時間 30 分	11 時間 30 分
2歳	1 時間 30 分	11 時間 30 分
3歳	1 時間 15 分	12 時間
4歳		11 時間 30 分
5歳		11 時間
6歳		10 時間 45 分

こちらは個人差がありますのでこの限りではありませんが、保育園では保育時間が長いことと加えて、1日の活動量が多いということで、日中睡眠時間の目安時間よりも多めに取り、4歳児以上も午睡（お昼寝）をしています。



## 「食べて」「動いて」「よく寝よう」

睡眠の質を上げるためにには、規則正しい生活を心掛けることが大切になります。早寝・早起き

の習慣をつけることが基本ですが、夜なかなか寝ないという子どもは、夜早く寝かせつけるよりも、朝早く起こす方が効果的だと言われます。夜、自然と眠くなる身体の仕組みをつくるためには、朝日を浴びることが大切と言われているからです。その次に、日中の運動が大切になります。運動をすることでストレス発散にもなり、お腹がすいて食欲もわいてきます。

大人になってからも生活リズムは大切になりますので、小さいころからの規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

### 生活面のポイント

- ①睡眠・休息…生活の基本となる睡眠は、睡眠時間の長さだけでなく、寝る時刻や起きる時刻も重要です。朝起きた時にすっきり起きられているかがポイントです。
- ②栄養・食事…食事は、健康で丈夫なからだづくりに欠かせないものであり、家族や友だちとの団らんは、心の栄養補給にもなります。毎日、おいしく食べられるように心掛けましょう。
- ③習慣…お手伝いやテレビの時間といった小さなことでも、習慣として積み重ねていくことで、その影響は無視できないものになります。
- ④運動…現状のお子さんの外遊びの量や、運動能力について把握できているでしょうか。わからない場合は、公園に行って、どのくらいのことができるのか、一緒に遊んでみましょう。



### 寝る前の環境づくりも大切

最近はテレビだけでなく、タブレット、スマートフォンなど、光の刺激が身近にあります。強い光は脳を覚醒させてしまい、寝つきが悪くなる原因になります。就寝前は、できるだけ静かで落ち着いた環境を整え、絵本を読む、今日あったことを話す、優しく声をかけるなど、安心できる時間をつくってあげることが、子どもの心を落ち着かせてくれます。



### 「早く寝かせなきゃ」と思いすぎなくて大丈夫

保護者の皆さまから、「なかなか早く寝てくれなくて…」という声を聞くことがあります。大切なのは、時間だけにとらわれすぎず、一定の流れで眠りにつけているか、そして睡眠時間が確保できているかという点です。無理なく続けられる形で、少しずつ整えていくことが、子どもにとっても保護者にとっても安心につながります。



### 園と家庭で一緒に支える「眠る力」

睡眠は、子どもが生きていく力の基礎となる大切な力です。園では、日中の過ごし方や昼寝の様子を通して、子ども一人ひとりのリズムを大切にしています。ご家庭で気になることがありましたら、いつでも職員にお声がけください。寒い季節は体調を崩しやすくなります。「よく食べ、よく動き、よく眠る」この当たり前の積み重ねを、園と家庭で一緒に大切にしていきたいと思います。

今月も、子どもたちが安心して過ごせる園であり続けられるよう、職員一同努めてまいります。