

# めいか

令和7年11月28日  
文京区立明化幼稚園

## 生活リズムを整えるー睡眠の大切さー

園長 西郡 千晴

11月22日(土)に明化幼稚園ホールで林町南町会主催の『睡眠と学ぶ力』講演会がありました。講師は、星野恭子先生(瀬川記念小児神経学クリニック理事長)でした。「早寝早起き朝ごはん」という言葉をご存じの方は多いと思いますが、今改めて毎日の生活を振り返ってみてお子さんの生活はいかがでしょう。「意識して生活しています」、「もちろん知っていますが、実際は…」などご家庭により様々な背景があることとは思いますが、この度の講演を聞いて改めて幼児期に正しい生活リズムで過ごすかどうかにより、今後の成長に大きく影響することを実感しました。今からならまだ間に合います!ぜひご家族の皆様で生活リズムの見直しをしていただければと思います。以下は当日資料の引用です。

よい睡眠は、子どもの健やかな成長と健康的な生活に大切なことです。睡眠は、身体を休めるだけではなく、子どもの心身の成長や健康にとって大きな役割を担っています。睡眠中には成長ホルモンなどのホルモンが分泌され、成長の促進や心と身体の疲労など重要な役割を果たすことが知られています。「眠りにつくまで時間がかかる」「布団やベッドに入りがらない」「朝、決まった時間に起きることができない」「朝、なかなか布団から出られない」などが続くときは、睡眠のリズムが乱れていることがあります。睡眠不足や睡眠リズムの乱れが続くと、脳や身体の発達に影響を与え、昼間の眠気、集中力や記憶力の低下、イライラといった精神症状、頭痛などの身体症状を引き起こします。睡眠は、食事や運動と同じくらい子どもの健やかな成長と健康的な生活に大切なことです。お子さんが健やかに成長できるよう、睡眠のリズムを整えましょう。

(出典:内山真、編、睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版、じほう、2019、p15-32)

→幼児の睡眠に関してはネットでも様々な情報があります。西郡の手元にも当日の資料がありますので、お知りになりたい方はお声掛けください。

また最近、便秘のお子さんの悩みを抱える保護者の方の声をよく聞くようになったという感触があります。それも毎日の生活リズムの一つとして大切なことだと思います。

- ① 早く寝る。(早寝することで早起きができます)
- ② 朝起きたら朝日を浴びる。(朝の光が目から入って脳の体内時計をONにします)
- ③ 朝食を食べる。(朝食を食べると体の体内時計がONになります)
- ④ リラックスした状態で排便をして、元気に幼稚園に登園する。(慌てずにトイレに行くための時間をとって排便を促します。排便は自律神経が担っており、大腸の動きを活発にする副交感神経を優位にするには、リラックスした状態がよいので、余裕をもってトイレに行く時間を確保しましょう)ぜひこのような毎日の習慣を目指し、健やかなお子さんの成長を支えていきましょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会HPには、子どもたちが興味をもてそうな情報がたくさん紹介されています。どうぞ、楽しみながら親子でご覧になってみてください。