

## 子育て応援「生活習慣を見直そう」

園長 原田健次

23人の新入園児を迎え、いよいよ、新年度のスタートです。職員一同、期待と不安で胸がドキドキです。新入園児さんはもとより保護者の皆様も、きっと期待と不安で胸がドキドキとされていることでしょう。

私たちは、一人ひとりを大切に、子どもの目線に立って、一人ひとりの心に寄り添う保育をしていきたいと思えます。そして、保護者の皆様には、信頼していただけるこども園を目指し日々努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

私は持子保育園の園長に就任して1年間が経ちました。子どもたちの園での様子をみると、よく遊び、よく食べる子の特徴は生活リズムが整っている子でした。言い換えると、午前中に眠たそうにしている子、遊びに集中できていない子、イライラして不機嫌そうにしている子に話を聞いてみると、寝た時間や寝る前の過ごし方、朝食の内容に少なからず問題がありました。

昨年の4月のおたよりも書かせていただきましたが、生活リズムが調っていない子どもが年々増加しているということです。この一か月間の子どもの生活リズムを振り返ってみてください。つい夜ふかしをしてしまう、機嫌よく朝が起きれない、朝ご飯を食べる時間がない、等。そんな不規則な生活リズムになっていませんか？

生活の悪いサイクルは、自律神経の働きを悪くし、乳幼児期に必要な成長ホルモンの分泌を乱し、体調不良や精神不安定、さらには体力低下につながることもあります。乳幼児期の生活習慣は、その時だけでなく、その後の生活にも影響を及ぼすといわれています。

そこで、生活リズムをよくするポイントです。

- ① 「早く寝ること」がすべてのサイクルにつながるという認識を持ってください。
- ② 早く寝るには**毎日、汗をかくくらい身体を動かして遊ぶこと**。特に体温がもっとも高くなる午後3時から5時までにしっかり遊んだり、運動することで、ぐっすり寝ることができます。ですので保育園では、**生活の中に運動あそびを取り入れる習慣をつくっていききたいと思えます。**
- ③ **寝る時刻から逆算した夕食を！**夕食時刻を早めることは難しいことですが、買い物の効率化や調理時間の短縮などの工夫で、30分でも長く子どもの睡眠時間（参考資料参照）をつくって、生活リズムを調べてほしいと思えます。
- ④ **朝ごはんは工夫を！**朝の用意に時間が取られることはわかりますがインスタントでいいので温かいスープ・お味噌汁を飲んで体内を温めて一日をスタートしましょう。

このように、子どもにとっての規則正しい生活リズムは、心や体の育ちの中では欠くことのできないものであるというは言うまでもありません。保護者の皆様も、仕事に子育てと日々大変なことは承知しておりますが我が子の長い人生の基盤作りである大切な時期ですのでご家庭でも実践してみてください。

私たち職員は、「食べて、動いて、よく寝よう」が実践できる保育園にしたいと考えています。

★参考資料 「発達過程における睡眠の生理的変化」

(厚生労働科学研究費補助金未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班)

1) 乳児期 (6ヵ月)

睡眠時間は13～14時間で、6～8時間連続して睡眠をとるようになり、昼夜の区別がはっきりしてきます。2～4時間の昼寝を1～2回とり、9ヶ月ごろには7～8割を夜間に眠るようになってきます。

2) 乳幼児期 (1-3歳)

睡眠時間は11～12時間程度となり、ほぼ夜間に睡眠をとるようになります。昼寝も1.5～3.5時間を1回とる程度に減少します。レム睡眠がさらに減少してきます。

3) 幼児期 (3-6歳)

睡眠時間は10～11時間で、昼寝はさらに減少し、多くは5歳頃にとらなくなります。脳波上は、ノンレム睡眠・レム睡眠の繰り返しが成人と同様の約90分のサイクルとなり、レム睡眠の割合はさらに減少します。

## 健康づくりの基本(生活リズム)

