

寒い冬も楽しいこといっぱい！！



ゆび編みでマフラーを編んだり、絵本「ロボットカミイ」を読んでロボット作りに夢中になったり、子どもたちはやりたいこと楽しいことがいっぱいです！  
今年も皆元気で過ごせますように。

上の写真は、1月発行の「広報れいほく」に掲載されたものです。広報は白黒写真ですので、園だけではカラーでご紹介いたします。

2月のほほえみ発表会に向けてどのクラスも毎日楽しんで活動しています。いつも言うことですが「ふれあい運動会」と「ほほえみ発表会」は当園の二大イベントでどちらの行事も当園にお預かりしたお子様の成長と発達の様子を保護者の皆さんにご確認いただく日です。

今年もきっと笑顔あふれる子どもたちの姿を見ていただける発表会になることでしょう。ご家族おそろいでご来場ください。

廊下に掲示する「ほけんニュース」1月号は睡眠について特集してあります。12月に行われた育児講座でも緒方先生が「睡眠」についてお話くださいました。子どもの成長発達には睡眠が大切と分かっていてもなかなか改善するのは難しい課題です。でも、だからといってそのままにしていたら心身ともに健康な子どもにはなりません。また、「世界一短い日本の子どもの睡眠時間」というショッキングな統計も出ています。

睡眠は、子どもだけでなく大人にも重要なものです。成田教授の論文をご紹介いたします。別紙の資料を配布しますのでご覧ください。

### 子どもの脳の発達と睡眠

乳幼児期は脳が未発達です。だから、発達段階に応じた適切な「刺激」を、大人が子供に与えることが重要です。乳幼児期に必須の「刺激」とは、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）からの繰り返しの刺激です。それには、「太陽のリズムに従う」生活を繰り返せばいいのです。「朝は明るくして脳に光の情報を届ける」「夜は暗くして、脳に光の刺激を入れない」を単純に繰り返す生活こそが、子どもの脳を育てます。これはすなわち、「子どもの年齢相当の睡眠時間を取りさせる生活」ということになります。年齢相当の睡眠とは、小児科学の教科書上は、新生児で一日に約16時間以上（不規則ですが）、3歳児で12時間（1時間の昼寝を含む）、そして5歳では約11時間の夜間連続睡眠が必要とされています。小学生でも、10時間の睡眠が必要とされています。

日本人の子どもの発達の問題のほとんどは、この「正しい睡眠がとれていない」ことが根幹にあります。睡眠が十分とれれば、食欲不振・偏食も減ります。生命を維持するための自律神経の発達も促されるので、多少暑くても寒くても、環境の変化に合わせて体の機能を保持することが出来るようになります。熱中症などにもかかりにくくなります。

### 睡眠の役割とは

そもそも睡眠は、人間にとって命を守るために必要な生理現象です。睡眠には、体を休め、ホルモンを分泌させることで、体機能を上げて疲労を回復する効果があります。脳の機能、特に危険に対して適切に判断し、行動する能力は、毎日十分な睡眠をとることで維持されます。また、体の疲労が回復しないまま蓄積すると、いろいろな病気の原因となり、命に危険が及ぶことがあります。ですから、まずは「生きるために」睡眠は必須です。

また、睡眠は子どもの体の健康と成長、そして学習やスポーツという高次の脳機能発達にもかかわります。

睡眠には、ノンレム睡眠とレム睡眠の2種類があります。ノンレム睡眠中は成長ホルモンが大量に分泌され、子どもの体の健康と成長を促します。成長ホルモンは、骨や筋肉作り、身長を伸ばします。免疫力を高め、けがや病気に強い体をつくります。細胞を修復し、リニューアルすることで、がんなどの発症を予防して、疲れを回復させます。また、脂肪細胞を分解して、肥満になりにくい体をつくります。

一方、レム睡眠には、大脳皮質が盛んに機能することで、記憶の整理と固定が行われ高次の脳機能が発達します。その日学んだ知識経験が整理され、脳に記憶されます。また、記憶の取捨選択も行われるのでいやな経験の記憶は脳の深い場所にしまい込まれ、想起しにくくなります。このように、レム睡眠とノンレム睡眠が毎晩繰り返し起こるため、子どもの脳と体はぐんぐん育っていくのです。 裏のページへ続く

## 睡眠さえ整えばすべてうまくいく

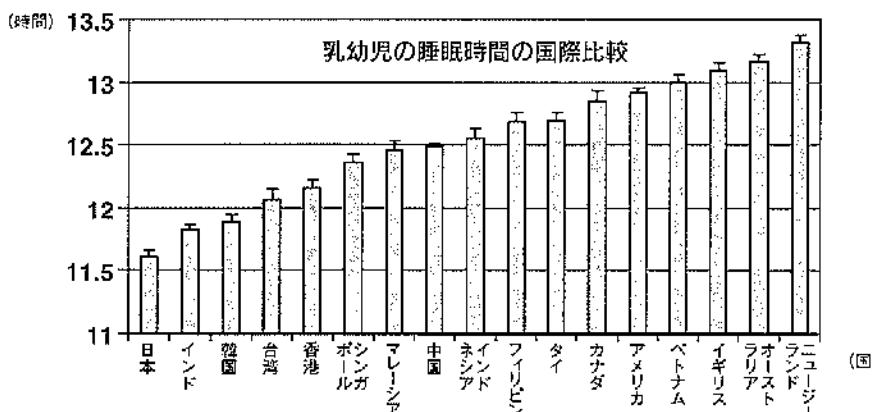
保護者から、子どもが「寝ない」「食べない」「便秘」「癪癪」「集中できない」などの悩みをよく聞きます。これらは、すべて「睡眠の不調」に起因する可能性があります。

小学生の子どもたちの学習不振について、生活を聴いてみると、圧倒的に睡眠時間が足りない場合が多く、ここを改善すると、学習意欲が出てくることが多いです。ですから、子供の問題を見たときに「正しい睡眠」がとれているかに、ます、着目してみることが重要です。「睡眠第一」の生活だけで本当に子どもは良く育つのだという事実を、より多くの保護者に知らせてていきましょう。

## トピック 世界一短い日本の子どもの睡眠時間

2006～2008年に行われた17の国と地域の0～3歳児の睡眠調査を見ると、1日当たりの総睡眠時間（昼寝を含む）がもっとも短い国は日本で、11.6時間でした。

アジアの国々では短い傾向があり、寝具や寝室の共有、添い寝などの睡眠の環境や習慣が影響していると指摘されています。日本では昼寝の時間が短いため、アジアの中でも特に総睡眠時間が少ないと考えられます。



出典 "Cross-cultural Differences in Infant and Toddler Sleep" Jodi A Mindell, et al. Sleep Medicine. 11(3):274-280,2010

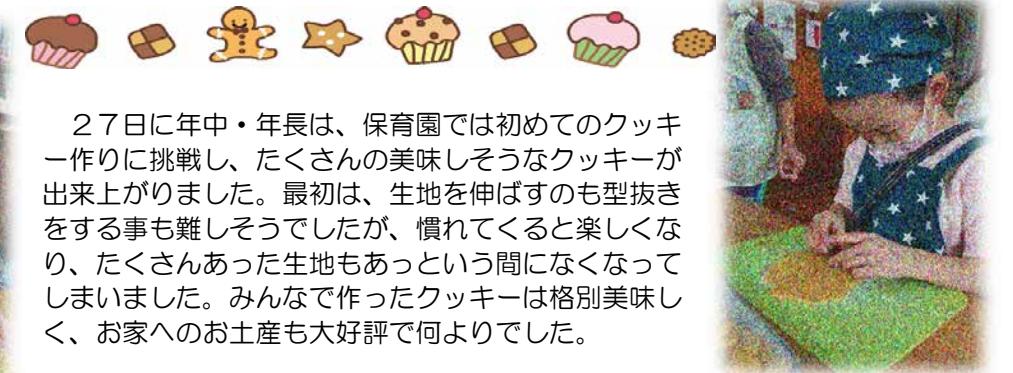
## ほほえみ発表会について

日時：2月21日（土）午前8時30分開始 11時30分終了予定

会場：富岡公民館大会議室

※その他詳しいことについては後日お知らせいたします。

2月に入ったら富岡公民館での練習が始まります。午前8時15分頃までは登園してください。今のところ感染症も流行っていません。このまま体調を整えてみんなが元気で当日を迎えるよう早寝・早起き・朝御飯をしっかり食べて送り出してください。



27日に年中・年長は、保育園では初めてのクッキー作りに挑戦し、たくさんの美味しいそうなクッキーが出来上がりました。最初は、生地を伸ばすのも型抜きをする事も難しそうでしたが、慣れてくると楽しくなり、たくさんあった生地もあつという間になくなってしまいました。みんなで作ったクッキーは格別美味しい、お家へのお土産も大好評で何よりでした。



月に1回のお弁当日を子どもたちはとても楽しみにしています。登園するときから「先生お弁当持ってきたよ」と心うきうきです。今月は幸いお天気が良かったので西ノ海まで出かけました。

西ノ海でいっぱい遊んだ後のお弁当は格別でした。お家の方が愛情込めて作ってくださったお弁当をニコニコで頂きました。ありがとうございました。こんな素晴らしいきれいな海が近くにあり幸せです。また遊びに行きたいです。

## 1・2・3月の予定

2月2日（月）岡田先生運動遊び教室

2月3日（火）節分

2月3日、10日、20日 まどか先生

**2月21日（土）ほほえみ発表会 会場：富岡公民館**

2月24日（火）スイミング 2月13日振替分

2月25日（水）沖吉けいこ先生童謡教室

2月26日（木）サッカー教室（年中・年長）

3月4日（水）防火パレード 年中・年長

3月12日（木）お別れ遠足

**3月21日（土）2025年度卒園式**

年長さんとその保護者の方 年中さんは園児代表で参列します。  
ひよこ・りす・うさぎ組はお休みになります。ご了承ください。