

ひしのみだより

令和7年7月1日

文責 園長 和泉 秀浩



子どもがなかなか寝ないのはどうして？調べてみました

このところ、本園の保護者から、「子どもが夜、なかなか寝ない」という声がいくつか寄せられました。そこで、ちょっと調べてみました。子どもがなかなか寝ないのは、全国的な現象のようです。

「寝る子は育つ」ということわざがあります。これは、科学的にも証明されており、夜に寝ているときに成長ホルモンが多く分泌され、心も体も良い成長をします。

米国睡眠医学会によると、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は、9～12時間、中高生は最低8時間の睡眠時間が必要であると示しています。

乳幼児期は、脳が急激に成長する時期です。脳の成長には、睡眠が不可欠です。5歳までの間、適切な睡眠をとることが、子どもの脳がうまく成長するかどうかを決めるそうです。脳の成長には、熟睡中（ノンレム睡眠）に分泌される成長ホルモンが非常に重要であり、**午後10時から午前2時に最も多くの成長ホルモンが分泌されます。**午後10時に熟睡しているためには、8時には床に就けるようにする必要があります。5歳までは、夜8時に寝る生活を徹底することが最優先だそうです。

では、なぜ寝てくれない子どもが増えているのでしょうか。お子様が寝る前の生活習慣はどうでしょう。

① 寝る前にお風呂に入れてませんか？

お風呂から上がってすぐは、体が温まっていてなかなか寝つくことができません。寝る直前にお風呂に入る習慣がある場合は、寝る時間の1時間前までにはお風呂に入るなど、少し工夫してはどうでしょうか。

② 寝る前に、ブルーライトを浴びていませんか？

パソコンやスマートフォン、ゲーム機などから発せられるのがブルーライトです。これは、刺激が強く、脳を興奮させて睡眠を妨げるといわれています。寝る2時間ぐらい前には見せないようにすることがよいとされています。

③ 家族が夜更かしをしていませんか？

家族の夜更かしが影響して、子どもも夜更かしになっているケースがあります。家族の誰かが起きていると、子どもも落ち着いて眠ることができません。子どもを寝かしつけた後が、親がほっとする時間であり、お兄さんお姉さんは勉強に忙しい場合もあり、なかなか難しいですね。

④ 昼から夕方にかけて、長く寝ていませんか？

昼寝の時間が長いと、夜に影響します。

乳幼児期は、8時に就寝、10時に熟睡、午前2時までには起こさずに成長ホルモンをたっぷり出させよう！・・・合言葉みたいです。

このほか、寝る前の刺激が多くないかみてみましょう。「寝る子は育つ」で検索すると、良い方法がたくさん紹介されていますよ。

ひしのみこども園インスタ登録をお願いします。

インスタグラムを始めてみました。子育て支援の様子や給食、子どもたちの園での生活の様子をアップしていきます。

また、ひしのみこども園ホームページのブログや園だよりもご覧ください。ちなみに、「ひしのみだより」では、5月に「目を見て子どもの話を聞くことの効果」、6月は「やりたいときが学ぶとき（「あそびは、学び」の一例）」について、書かせてもらっています。

よろしくお願いします。

