

# 3月のほけんだより



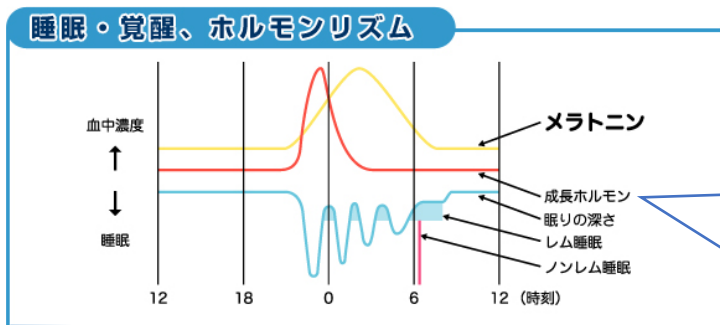
令和7年3月 のしお一丁目保育園

日が少しずつ長くなり、日中暖かい日が増えてきましたね。春はすぐそこまできているようです。今年度1年間でみんなとても大きくなりましたね。ぜひ1年間の体重と身長を増加を見てみてください。

## < 寝る子は育つは本当？ ～脳と身長との関係～ >

子どもの睡眠は、とても重要な意味をもちます。子どもは、まだ体も脳も発達途上にあります。そのためには十分な睡眠時間が必要なのです。子どもの睡眠は、深くかつ長いことが特徴です。深いノンレム睡眠によって体を成長させます。浅いレム睡眠によって脳を発達させます。ことわざ通り「寝る子は育つ」のです。

赤ちゃんがよく寝るのは、脳の成長に睡眠が大きくかかわっているからです。身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている夜間に多く分泌されることがわかっています。子どもの睡眠時間が短いということは、その成長ホルモンの分泌を妨げているということなのです。



成長に必要なホルモンは深く寝入っているときに集中的に分泌されます。24時をすぎると分泌されにくいと言われています。  
夜は20時から21時までには寝ましょう！

## < 就寝時間をなるべく一定にする >

寝る時間を一定にすることで、起きる時間、そして朝食の時間もほぼ自動的に決まってきます。子どもの一日の生活習慣を規則正しく、リズムあるものにする間接的な効果も期待できます。

## < 早く寝かそうとしても寝てくれないと

困っている保護者の方へ >

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さいころから夜更かしの習慣をつけないようにしましょう。テレビや電気を消して、20時から21時までにお子さんと一緒に寝てみてください。保護者の方は家事のことが気がかりかと思いますが、子どもを寝かせることだけに気持ちを向けてみてください。保護者の気持ちがお子さんに向くと子どもは察知し、精神的にも満足し、幸せな気持ちになり安定して入眠してくれます。とりあえず1週間だけ取り組んでみてください。保護者の方も早寝早起きして、朝に家事をするのもよいものですよ。

## 耳に手をかざすのはなぜ？

遠くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえな  
いとき、耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。

それは「空気を集める」ため。音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出しているため、外から入ってくるこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気的信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。小さな音が聞こえたら試してみてください。



\* 0歳児健診：14日

