

昼寝は必要？



『夜なかなか寝ないので、昼寝を短くさせてください』というご依頼をよく受けます。幼児クラスになると、個人差がありますが体力がついてきて昼寝がいらなくなる子もいます。ですが、園内では、汗をかく夏の時期や運動会の練習等で活発に動く時期は特に昼寝や横になって休息することは重要と考えています。

子どもに必要とされている睡眠時間は生後半年頃が11～14時間、1～3歳なら11～12時間、3～6歳くらいになると10～11時間といわれていますが、夜にこれだけの睡眠時間を取るのには難しいもの。そのため、昼寝をして必要な睡眠時間を補うことが必要なのです。

子どもに昼寝が必要な理由は？

子どもにとって昼寝は体や脳の疲れを癒すだけでなく、記憶力の向上や、情緒の安定にも重要なかわりを持ってしています。子どもが日中に様々な刺激を受けた脳をクールダウンし、一旦リセットすることで、再び元気に活動できるようになるのです。

昼寝をするとどんな効果がある？

「寝る子は育つ」と昔からいわれていますが、実際に子どもが昼寝をすると、たくさん良い効果が得られます。

体力の回復

たくさん走り回ったり遊んだりしたあとに昼寝をすると、体の疲れを取ることができます。



脳の疲れを取って情緒がおだやかになる

子どもの脳は、起きている間にさまざまな刺激を受けています。刺激を受けて脳が疲労すると、癇癪を起こしたりぐずったりしやすくなりますが、昼寝をすることで疲労を回復することができます。脳の疲れが取れると、情緒がおだやかになり、機嫌よく過ごしやすくなります。

記憶力がアップする

アメリカのマサチューセッツ大学で3～6歳の子どもを対象におこなわれた研究によると、「昼寝あり・なしでは昼寝ありのほうが記憶力向上に効果がある」との結果が出ています。昼寝をすることで脳の記憶領域が整理されるため、パフォーマンスが向上します。

免疫力の向上

睡眠中には「メラトニン」というホルモンが分泌されます。このメラトニンには、体の免疫力を向上させてくれる効果があります。体の抵抗力を正常に保つためにも、昼寝は重要な役割を持っているといえるでしょう。

昼寝は子どもの成長や生活リズムの形成に不可欠！

子どもに適切な時間の昼寝をさせると、生活リズムが安定しやすくなります。昼寝をしすぎて夜寝るのが遅くなるようであれば、適度なタイミングで起こしてあげたり、日中の活動時間を調整してあげたりするとよいかもしれません。午前中にたっぷり外遊びをさせてあげて活動量を増やすと昼寝がしやすくなるほか、日光を浴びることで夜の入眠がスムーズになる効果もありますよ。

すこやか

8月 号室
末広認定こども園
保 健 室

お盆を過ぎてから朝夕に秋の気配を感じる日が増えてきました。あんなに騒がしく鳴いていたセミも姿をあまり見かけなくなりました。まだまだ日中は暑い日も多いです。夏の疲れが出てくる頃でもあります。しっかり食べて寝て、元気に過ごしましょう。

運動会の練習が始まる前に...

子どもの足はぐんぐん成長し、歩き方も変化していきます。靴に必要な機能も成長に応じて変わってくるため、足にフィットした靴選びは重要です。

0・1・2歳の靴選び

よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



立った姿勢ではいてみてチェック！

- 歩き方が不自然ではない？
- 痛いところはない？
- かかとがぶかぶかしていない？

3・4・5歳の靴選び

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または片面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかたとを押さえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、履きぐせのついたおさがりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏ますのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

* 乳児・幼児ともに合わない靴を履いていると、巻き爪の原因になってしまうこともあります。