



8月の園だより

令和8年7月27日

杉並区立西荻北子供園

園長 須田 なぎさ

睡眠を十分とって元気な夏を・・・

園長 須田 なぎさ

子供園まつりでは、PTA おまつり係の皆様を中心に、多くの保護者の皆様にご協力いただき、無事に開催することができました。心より感謝申し上げます。

今年は新しいアトラクションコーナーも企画していただき、「親子ともに思い出に残るお祭りになりました」「子どもたちの笑顔のためにありがとうございました」など、アンケートには楽しまれた様子が伝わる温かいコメントが数多く寄せられました。

また、ぞう組のゲームコーナーは4つのグループに分かれて取り組みました。「準備している内容や、自分が担当したことについて『当日見てね』と具体的に話してくれて、成長を感じました」といった声もいただきました。自分たちで考え、準備し、多くの方楽しんでいただけた経験は、ぞう組にとって大きな自信につながりました。皆様のご協力に、改めて感謝申し上げます。

さて、夏休みとなりました。長時間保育のご家庭は変わらずの生活が続きますが、この時期は楽しい予定や自由な時間が増え、生活リズムが乱れやすくなります。

保護者会で、お伝えした「早寝・早起き・朝ごはん」の中から、今回は改めて「睡眠」についてお話したいと思います。

小児科医の成田奈緒子さんは、著書『「発達障害」と間違われる子どもたち』の中で、「睡眠は、栄養や学習以上に“土台”となる働きをしている。」と述べています。5歳頃の子どもには11時間程度の睡眠が望ましいとされています。

私たちはつい子どもたちに、「勉強ができるようになってほしい」「英語を話せるように」と願ってしまいます。しかし、その前に大切なのは、よく眠る・よく食べる・よく遊ぶという基本的な生活習慣です。子どもの健やか

な成長のためには、まず生活の土台を整えることが何より大切なのです。

成田さんによると、人の脳は、まず体の調子を整える力や生活リズムをつくる部分が育ち、その土台の上に集中力や学習する力、感情をコントロールする力が育っていくそうです。そのため、十分な睡眠をとることは、子どもの成長を支える大切な基礎づくりにつながるそうです。

そして、睡眠中には、記憶を整理する、脳や体の疲れを回復する、成長ホルモンを分泌するなどの大切な働きが行われています。ですから、睡眠不足になると、これらの働きが十分に行われず、集中できない、疲れやすい、気持ちが不安定になるなどの様子がみられることがあります。また、キレやすくなったり、落ち着きがなくなったりすることがあり、困った行動が目立つようになることがあるそうです。お子さんは、毎日十分な睡眠がとれているでしょうか？

睡眠をしっかり取るために、成田さんは、「まず1週間お子さんを毎朝7時より前に起こすことから始めましょう。」と提案しています。朝早く活動することで、体内時計が整い、夜は自然と眠くなり、早寝につながるそうです。

保護者会でお渡しした冊子にも、「早く寝るポイント」として、①まずは早起き＋外遊び②暗く静かな環境をつくる③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促すと、紹介されています。

子どもたちの健やかな成長のために、まずはしっかり眠り、しっかり食べ、たくさん遊びといった毎日の積み重ねが、生きる力の土台を育てていくのです。健康で楽しい夏をお過ごしください。

