

まなざしの輪

初夏の風が心地よい季節となりました。今回は、私が参加いたしました研修会の内容を、保護者の皆様や地域の皆様と共有したいと思います。拝聴した研修会の題目は「子どもの睡眠と行動・情緒・発達」（講師：大阪大学大学院連合小児発達学研究科 毛利育子氏）です。教育委員会は、同研究科と不登校対策や子どもの生活習慣改善を目的とした連携協定を締結（2025年2月27日）しており、睡眠の研究データなどを活用し、幼少期からの健やかな成長支援に取り組んでいます。

■ 睡眠は成長の土台

子どもの能力を最大限に伸ばすには、とりわけ乳幼児期の「安心できる環境」「適切な関わり方」そして「**十分な量の質の良い睡眠**」が欠かせません。全ての動物が眠るように、睡眠は動物にとって必要不可欠なものです。眠ることで脳と身体がしっかりと休まります。

また、乳幼児期の睡眠問題は、将来の思春期の問題へと繋がっていく可能性もあるため、今からの見直しがとても大切です。

■ 睡眠不足が及ぼす影響

睡眠不足は、子どもの健やかな心身の成長に様々な影響を及ぼします。

- ・**免疫力の低下**：睡眠不足の状態が続くと免疫力が下がり、風邪をひきやすくなってしまいます。
- ・**脳の働きの低下**：しっかり寝る子は記憶力も育ちます。十分な睡眠は、日々の活動や学びを支える脳の働きに直結しています。

途中で起きてしまう「中途覚醒」がなく、朝、子どもが**自分で自然に目覚めるまでの睡眠**を確保することが重要です。

■ 「質の良い睡眠」とは？

布団に入ってから寝付くまでが30分未満で、中途覚醒が週平均で1晩1回以下。これが質の良い睡眠の目安です。

【質を良くする習慣】

- ・規則的な睡眠リズム
- ・夕食・入浴時刻が一定
- ・太陽の光を浴びる
- ・午前中の運動・外遊び
- ・寝る前のルーチン

【質を悪くする習慣】

- ・不規則なリズム
- ・スマホ・TVの長時間視聴、就寝1時間前の視聴
- ・夕方以降に強い光を浴びること(商店等の店内の照明)
- ・寝る前の興奮する遊び
- ・夜中目覚めた時の不適切な習慣（だっこや授乳）

■ 家庭と幼稚園で共に育む生活習慣

健やかな睡眠は、子どもたちの毎日の笑顔と、明日への意欲の源です。午前中にしっかりと身体を動かして遊ぶことなど、幼稚園生活の中でも大切にしながら、ご家庭とも手を取り合って、子どもたちの一生を支える健やかな生活習慣の基礎を育んでいきたいと考えています。

【子どもの睡眠改善アプリ「ねんねナビ」伊丹市HP】

https://www.city.itami.lg.jp/SOSIKI/KODOMO/KOSODATE/KOSODATE_SIEN_1/47777.html