



元気いっぱい

ほけんだより
令和7年4月
福井市こども保育課

生活リズムを整え、元気に園生活を送りましょう



ご入園・ご進級おめでとうございます。初めての園での集団生活や、新しいクラスでの生活が始まりました。新たな環境での生活は、慣れない環境で疲れやすく、体調を崩しやすいです。日々の生活リズムとお子さんの体調に気を配り、元気に園生活を送りましょう。

生活リズムについて

私たちの身体の生体時計は1日約25時間で動いています。そのため早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕組みになっています。このため、生体時計を毎朝調節する必要があり、朝の光などを認識することによって生体時計の調節が行われています。生活リズムを整えることは、健やかな園生活に繋がるとともに、体や脳が成長していく上での基盤になります。



ただし、お子さんがよい生活リズムや生活習慣を身につけるのは、お子さん自身では難しく、ご家族の協力が不可欠です。保護者の方も日々の生活の中で意識し、生活リズムを整えていきましょう。

生活リズムを整えるために



① 朝、カーテンを開けて「光」を浴びましょう

毎朝太陽の光を浴びることで、脳の生体時計をリセットし、元気に過ごすことができます。また、朝の光には心を穏やかに保つ「セロトニン」という物質の活動を高める働きがあります。



② 朝ごはんを食べましょう

眠っていた脳やからだが目覚めます。また、朝食を食べると消化管が筋肉運動をはじめます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

③ 睡眠時間を確保しましょう

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されます。



年齢	睡眠時間の目安(午睡含む)
3 か月	1 4 時間～1 5 時間
6 か月	1 3 時間～1 4 時間
1 歳～3 歳	1 1 時間～1 2 時間
3 歳～6 歳	1 0 時間～1 1 時間

※あくまで目安です



★毎朝、登園前に健康チェックをしましょう！

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 熱はありませんか？ | ☐ 元気はありますか？ |
| ☐ 顔色はいいですか？ | ☐ 食欲はありますか？ |
| ☐ 鼻水・咳など風邪症状は出ていませんか？(花粉症等と診断されているものを除く) | |



おしえて看護師さん！

こどもの視力は6才にかけて発達し、大人に近い視力になります。目を近づけたり、目を細めたりして物を見ていませんか？ また、テレビやタブレットの見過ぎや目にかかった前髪にも注意しましょう。

参考・文部科学省ホームページ 家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん
こどもの生活リズム向上ハンドブック（平成19年度）第2・3章

・東京都都庁総合ホームページ 東京都生涯学習情報 早起き・早寝が大切なわけ

・農林水産省ホームページ みんなの食育 生活リズムをととのえる

・健康づくりのための睡眠ガイド2023 令和6年2月健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会

・こども家庭庁 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班未就学児の睡眠指針