



みつばちルームだより

2026年 4月号



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

病児保育施設みつばちルーム
☎0238-87-0885

〈お知らせ〉

※4/1~2 給食出ませんので
弁当持参をお願いします。

○土日、祝日が休所日です。

新年度が始まりました。子供たちが健やかに元気いっぱい過ごせるよう、保健に関する情報などをお知らせしていきます。どうぞよろしくをお願いします。

暖かい日が増えて過ごしやすくなりましたが、入園されたお子さんも進級したお子さんも、新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と休養をとって、元気に過ごしましょう。

今回は、子どもの睡眠について紹介します。

ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、**睡眠は体と脳を大きく成長させる時間**。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかりと眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。