

## 睡眠と昼寝

子どもにとって睡眠は、脳や身体の発達に必要で、質の良い睡眠をとることが重要です。

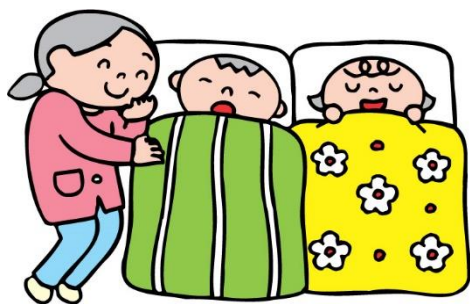
睡眠中は、寝入ってから1～2時間後に現れる深い睡眠時に成長ホルモンが分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。

決まった時間に寝る・起きるといった規則正しい睡眠は、健やかな成長、健康の保持増進のために大切です。

また、お昼寝も同様に、身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関わりを持っています。

### 〈寝つきをよくするための4ポイント〉

- ①日中は身体を十分に動かし、活動量を増やす
- ②夜は部屋の明るさを落とす
- ③寝る直前までの電子機器との関わりは控える
- ④入浴は就寝1～2時間前までにすませる



●問い合わせ先 二日市保育所  
☎(922)3344