



睡眠について
知ろう!

★早寝早起きで生活リズムを整えましょう

私たちにとって睡眠は、とても大切な役割をしています。

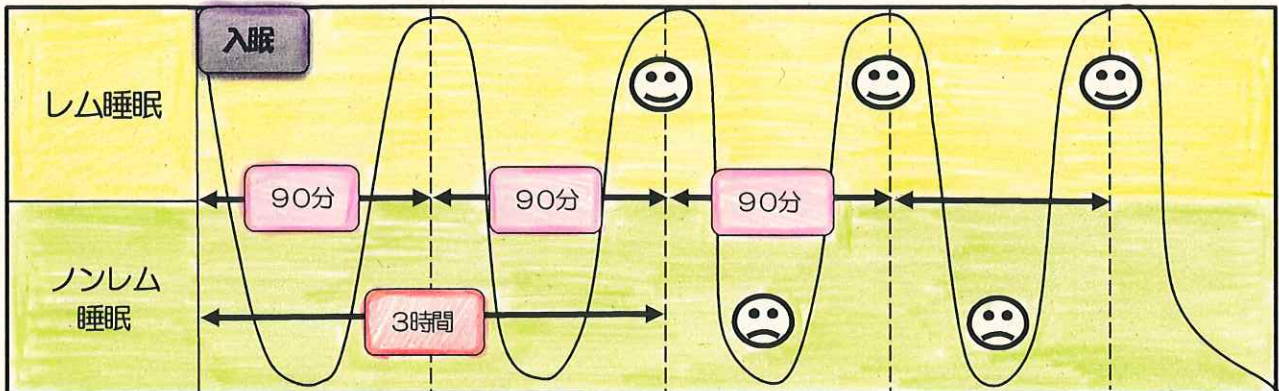
健康なからだをつくるためには、しっかりと睡眠をとり、早寝早起きを心がけていくことが大切です。

睡眠は、レム睡眠（記憶の定着や整理、夢を見ることが多い）とノンレム睡眠（深い睡眠ほど脳や筋肉の回復に重要となる）2つの睡眠状態からなります。この2つが朝の目覚めに向けて準備を整えています。

～睡眠のサイクル～

😊…ここで目覚めるとスッキリ!

☹️…ここで目覚めるとぐったり…



よい眠りのための ポイント・・・★

幼児の睡眠時間は、9時間前後が必要といわれているようです。
みなさんはどのくらい寝ていますか？

- ① 日中元気に活動し、脳や体を十分に使います。
- ② 入浴は、入眠前2～3時間前に済ませます。
- ③ 寝る前のテレビやスマホの使用は、避けます。
- ④ 寝る前の儀式（絵本を読むなど・・・）を決めて、継続して行います。 など・・・



日暮れが遅いので、寝る時間が遅くながちです。お休みの日でも寝る時間が遅くならないことが大切です。暑さに負けぬように規則正しい生活リズムを身につけましょう。



参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社
「すこやか大陸」静岡県健康増進課
National Sleep Foundation in USA 2015

《 8月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (H31.1月生)	1歳6か月児健診 (H30.1月生)	3歳児健診 (H28.7月生)	2歳児健康相談 (H29.7月生)
1～15日生	7日(水)	6日(火)	8日(木)	2日(金)
16～末日生	21日(水)	27日(火)	28日(水)	
受付時間	13:15～14:00		13:00～13:45	9:00～10:00

受診したら
園にお知らせ
ください。



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。