つぼみ

那珂市地域子育て支援センター

令和８年 11 月

No.3

睡眠は、頭と身体の栄養になるよ‼



いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。
つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。
今年度は、『生活習慣』をテーマに子育てに大切な身近な情報をお知らせします。
今回はお子さんの成長に大切な『睡眠』です。0～2 歳児は 14～16 時間、3～5 歳児は 11～13 時間の睡眠が必要と言われています。大人の生活に合わせて、小さなうちから夜型のリズムにならないよう、家族皆さんで協力してしっかり睡眠時間を確保してあげましょう。

睡眠時間は十分とっていますか？

テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていませんか？十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、朝寝坊など子どもの生活リズムの乱れは、日中の大脳の働きを鈍くさせます。

幼稚園や保育園でも眠くなり、日中元気に遊べなくなってしまうよ。早く寝る習慣を身に付けよう!!

入眠の前はリラックスが大切！



「寝つきが悪い」「眠りが浅い」そんなときは……

★寝る前に食べてはいませんか？

→夜寝る前に食べてしまうと、胃の消化活動が続くため、脳も休まらずに眠りが浅くなってしまいます。
なるべく就寝２時間前までに、食べ終えるように意識してみましょう。

★寝る前にスマホやゲーム画面を見ていませんか？

→画面の光を浴びると、脳が昼間と錯覚し、眠りが浅くなります。大人も要注意です。
「眠る部屋にスマホやゲーム機を持ち込まない」など、家族でルールを決めましょう。



栄養たっぷり牛乳

発育が盛んな幼児期には、良質なエネルギーやたんぱく質をとることが必要です。特に、歯と骨の発育には、カルシウムの摂取が大切。しかし日本では、性別や年齢を問わず、カルシウム摂取量が一般に不足しています。
そこで活躍するのが牛乳です。カルシウムのほかにも、たんぱく質やビタミン類が豊富に含まれています。

牛乳は、たくさんの量をとりやすく、また、ほかの食品に比べてカルシウムの吸収率が高いのも魅力的。牛乳からできるチーズやヨーグルトなどの乳製品も食事に取り入れてみましょう。魚や卵黄、キノコなど、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを含む食品と一緒にとると、吸収力がアップします。

栄養たっぷりの牛乳ですが、それだけでおなかがいっぱいになってしまわないように気をつけましょう。その他の食品もバランスよく食べることで、質のよい成長につながります。

