



# ほけんだより 春号

令和7年4月24日

勝目保育園  
看護師  
福山晴美

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。新しい環境、気温の変化など、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に気をつけていきましょう。今回は、“暑熱順化”と“睡眠”についてお知らせします。

## 最近よく耳にする“暑熱順化”

その名の通り、徐々に体を暑さに慣らしていくことです。低い体温でも汗をかきやすくすることで、血流もふえ熱が逃げやすくなります。昨今の急な気温上昇で、発汗の働きがついていかず、だるさや熱中症になりやすくなります。園では、外遊びや運動などの時間を利用し、暑さに慣らしています。小学生では1～2週間、乳幼児ではもっと時間がかかるとのこと。

対処として、ウォーキング（30分程度）やストレッチ、入浴（湯船につかる）などして、汗をかく体にしていきましょう。こまめに休憩と水分補給をしながら、熱中症になりにくい身体づくりをしましょう。



## 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。

最近の研究で、脳内の神経を増やしたり、つくりかえたりといった劇的な変化は睡眠中に起きていることがわかっています。東北大学の研究チームによると、睡眠時間が短い子どもは、脳の“海馬”が小さめだということが明らかになりました。“海馬”は、記憶の固定や消去、記憶の引き出しといった機能を担っています。現時点では、海馬の大きさと学習との関連は不明ですが、子どものときに十分な睡眠時間を確保することは、その後の人生においてもとても大切だということは確かです。



睡眠時間は、3歳の場合は約12時間、小学校低学年では約10時間の睡眠が必要とされています。寝なくて困っている場合は、「入眠儀式」をつくることがおすすめとのこと。たとえば、“お風呂に入り”部屋を暗くする“お気に入りのパジャマを着る”読み聞かせをする”など、同じ手順をくりかえすことで安心して眠れるようになります。子どもの睡眠時間の確保と睡眠の質を高める工夫をしていきましょう。

参照 朝日新聞 2025年3月30日より