



令和元年9月1日
白鳩保育園
保健衛生係

★お昼寝が必要な7つの理由★

①夜の睡眠だけでは、昼の長い時間を過ごすことはできません。

お昼寝によって体力を回復しています。



②お昼寝によって、体力を回復させることで、体内の免疫細胞が活性化し、病気の予防につながります。

③お昼寝をすることで、脳がリラックスした状態になります。そのため、イライラすることや、嫌な事があっても、一度眠ることでストレスを解消する効果があります。

④年齢が低いほど、自分の感情をコントロールできないため、お昼寝をしないと夜に興奮して寝つきが悪くなることがあります。お昼寝をして精神的にリセットすることが、夜の良い眠りにつながります。

⑤毎日決まった時間にお昼寝することで、夜の就寝時間をコントロールし、生活のリズムを作ることができるようになります。

⑥学びは、肉体的な疲れと精神的な疲れがあると維持できません。

集中力の維持のためにも、お昼寝が必要です。

夜の寝かしつけ、困っていませんか？

眠りについては、来月号でもお話ししたいと思います！

