



病児保育室「愛あいルーム」だより

令和7年度 12月発行

朝晩の寒さも日に日に増し、冬らしい季節となりました。12月現在インフルエンザが流行中です。手洗いやうがいを徹底しながら、元気に年越しができるようにしていきましょう。愛あいルームではインフルエンザのお子さんが多く利用されています。



子どもの睡眠

今回は子どもの睡眠と感染症についてお話したいと思います。普段お子さんは何時ごろに寝ていますか？免疫細胞を活性化させる働きを持つホルモンが睡眠時に出ていることが解明されました。睡眠が不十分だと免疫細胞の働きが低下するので、慢性的な感染症のリスクが高くなります。そして感染症予防においては、睡眠の質が極めて重要です。免疫力をアップさせる活性化ホルモンは、眠りの深い「ノンレム睡眠」のときに分泌が活発になるといいます。眠り始めの90分がいわゆる『ゴールデンタイム』で免疫力向上に関わるホルモンをはじめ、成長ホルモンも多く分泌されるので子どもにとって大切な時間といえるでしょう。成長ホルモンは、細胞の修復や再生をするという働きもあり、自然治癒力を高める働きもあります。



☆望ましい睡眠時間

0～3ヶ月	4～11ヶ月	1～2歳	3～5歳	6～13歳
14～17時間	12～15時間	11～14時間	10～13時間	9～11時間

睡眠を改善するヒント

- ◎お風呂は、寝る1時間前までにすませる(眠気が強くなり寝つきやすい)
- ◎夜間(特に寝る1時間前から)明るい光を放つスマホやゲームの画面をみるのはやめましょう
- ◎授業の合間や昼休みに10分くらい仮眠をとる(夕寝を防ぐ)【学生】
- ◎朝は日光を浴びて、夜は間接照明を使う
- ◎寝付けないときは、寝床から出る

お子さんにとっては保護者のみなさんとのふれあいが一番大事です。睡眠時間に囚われすぎずに、参考にしながらお子さんとの時間も大切にしつつ、家族みんなで睡眠の質について見直していきましょう。

参考文献:『脳は眠りで大進化する』上田泰己 『子育てを変えれば脳が変わる』成田奈緒子 『睡眠障害についてかかりつけ医が知っておきたいこと』

2025年12月6日閲覧

～年末年始の愛あいルームのご案内～

12月29日～1月3日はお休みです。

1月5日から利用開始になりますので、よろしくお願ひします。

今年も、お世話になりました。来年もよろしくお願ひします。



ご利用希望の際はこちらにご連絡ください。

住所:高知市一宮西町1丁目7-25(医)仁生会 三愛病院内 TEL:090-3188-0260(直通)