



社会福祉法人
北見福祉会

かがやく瞳

じょうぶな体の子ども
ゆたかな心の子ども
のびのび遊ぶ子ども

No. 29

発行日 令和7年8月6日
発行責任者 大江 學
編集 社会福祉法人
北見福祉会広報委員会
〒090-0835 北見市光西町 178-5
TEL 0157-57-5057
FAX 0157-57-4767

“子どもの睡眠…成長に大切!!”

「睡眠時間を削って勉強に励んだものの、試験本番で頭がさえず、点数が伸びなかった！」こんな経験をされた方は多いのではないのでしょうか。昨今、いろいろと話題になっています「睡眠」ですが、子ども達の生活にとって、なぜ大切なのか。専門家である北海道大学大学院の准教授の話を紹介します。

子どもの平均睡眠時間は、1歳で9.6時間、3歳で9.8時間（※参照）、小学3・4年生で9.2時間、中学生で7.5時間、高校生で6.6時間です。睡眠にはリズムがあり、体内時計や睡眠ホルモン（メラトニン）によって、日中は目覚め、夜間は眠るように調節されています。しかし、このリズムが乱れ、心地よい睡眠がとれなくなると運動機能の低下、けがのリスクの上昇、免疫機能の低下で風邪をひきやすくなったり、太りやすくなったり、気分が落ち込みやすくなったりと様々な影響が出てくるようです。

今日、子ども達を取り巻く生活環境は、私達大人が育った頃とは大きく変化しています。「夜10時以降に就寝する子ども」の割合は、すでに1歳6か月で55%と半数を超え、子どもの生活時間の夜型化が顕著になってきており、日本の子どもは、世界的にみても睡眠時間が短く夜型ということ。布団に入って1分もたたずに眠りに就く場合、「寝つきが良いのではなく、『気絶している』のと同じ。もっと睡眠時間を確保するべき。」と指摘しています。

では、しっかり睡眠時間を確保することと、睡眠の質を高めるにはどうすればよいのかということ、「早寝・早起き」というより、「早起きから実践し、早く寝ることが大切」ということです。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計を朝型にすることです。

昔からのことわざで「寝る子は、よく育つ!」「早起きは三文の徳!!」とありますが、睡眠は、子どもの体をつくり、記憶を定着させ、日中元気に活動するために必要なものです。子どもの睡眠習慣は、大人の生活スタイルを映す鏡です。家族皆で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげてください。（※米国睡眠医学会推奨睡眠時間 ・1~2歳児…11~14時間、 ・3~5歳児…10~13時間）

***** 社会福祉法人 北見福祉会 令和7年度定時評議員会開催 *****

6月20日、北ガス市民ホール（北見市民会館）において、北見福祉会の運営議決機関の「定時評議員会」と業務執行機関である「理事会」などが開催されました。

主な案件は、令和6年度事業報告や決算報告、こども園の運営状況、公開保育、役員選出など盛りだくさんの内容でしたが、和やかな雰囲気の中にも活発な協議が行われ、保育教諭等の人材確保や施設改修、職員処遇改善等の課題確認も含め、すべて承認されました。



理事長 あいさつ

日頃より、保護者をはじめ関係者の皆様には、本会の活動に対しましてご支援・ご協力を賜っておりますことに深く感謝申し上げます。

さて、少子・高齢化など課題の多い中、北見福祉会の目指す子ども像を実現させるため、役員・職員が一丸となり健康で安全な場としての園の経営に努力するとともに、お子様の良さや可能性を少しでも伸ばせるよう知恵を絞って取り組んでいるところです。

今後も園の生活の中で、お子様が生き生きと活動し、よりよい自分を獲得させるため、ご家庭との連携を密にし、質の高い教育・保育に全力を傾注しますので、皆様の更なるご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

理事長 大江 學

北見福祉会 理事・監事・評議員・第三者委員の紹介

理事長	大江 學	評議員	森田 陽子
副理事長	高橋 敏男	評議員	中川 勝彦
副理事長	山尾 幸正	評議員	竹村 直子
業務執行理事	鹿又 勝次 (事務局長)	評議員	高橋 道子
理事	杉浦 潤 (夕陽ヶ丘認定こども園長)	評議員	菊野 淳一
理事	佐藤 亮 (光西認定こども園長)	評議員	重井 睦
理事	徳増 秀隆 (みなみ認定こども園長)	評議員	河合 健哉
監事	早坂 博民	評議員	宗形 英一
監事	森谷 安夫	第三者委員	澤野 玲子
		第三者委員	所 とみゑ

※6月20日以降の新体制です。子ども達が毎日快適に生活でき、保護者や地域からも信頼され、すべての職員が生きがいを感じながら働き続けられる… そんな魅力ある“北見福祉会”を創造してまいります。

各こども園での「こども達の様子」を紹介します

6月21・22日は、5歳児・ひまわり組の皆が楽しみにしていた「お泊り会」が行われました。



夜の探検では、“魔女さんがなくしてしまった眼鏡を探してあげるんだ”と張り切っていた子ども達！シチューを作り、すいかわりで大喜びと気持ちが盛り上がっていたのですが…いざ、探検の時間が近づいてくるとソワソワしだし、急に不安になって涙してしまう子も!!それでも、グループの仲間達と力を合わせてミッションをクリアし、無事魔女さんが探していた眼鏡を見つけ、渡すことができました。たったの一泊二日ですが、何かかひとまわり頼もしくなった子ども達です。



(「5歳児お泊り会」～夕陽ヶ丘認定こども園)

7月12日に「夜まつり」が行われました。今回は天気にも恵まれ、予定通り園庭で開催することができました。この日の為に、5歳児・ひまわり組が、張り子で提灯を作ってくれたりと準備万端です。



当日は、可愛い浴衣や甚平に身を包み、盆踊りを踊ったり、くじや魚釣り等、色々なゲームの出店を楽しんだ子ども達！焼きそばやフランクフルト等、美味しい物も家族と一緒に食べ、夜まつりを満喫しました。



最後には、花火も見られ思い出に残る一日となりました。

(「夜まつり」～光西認定こども園)

6月より連日のように夏日が続きましたが、子ども達は毎日の様にプールやタイヤで「熱中症対策」をとりながら、水遊びを楽しみました。



7月8日の園外保育では、0歳と1歳児は園のベランダでのんびりと水遊び！2～5歳児はバスに乗って香りゃんせ公園へ行き、公園施設内の水場で走り回り大喜び！水の中にコロんと寝転がったり、腹ばいになり頭をつき合わせて、皆で協力して噴水を止めようとする姿も見られ、なんとも可愛らしかったです。



(「水遊び」～みなみ認定こども園)