



月曜日から金曜日まで毎日、親子遊びや親子の仲間づくりの場として保育園を開放しています。子育て中の保護者の方や保育士と一緒に交流しながら子供たちと楽しい時間を過ごしてみませんか？お気軽に親子で遊びにおいて下さい。

乗船寺保育園子育て支援センター

日	月	火	水	木	金	土
				1 節分ごっこ	2 外遊び	3 子育て相談
4	5 おもちゃ遊び	6 外遊び	7 紙遊び	8 シール遊び	9 作って遊ぼう	10
11	12	13 おもちゃ遊び	14 自由遊び	15 風船遊び	16 外遊び	17
18	19 おもちゃ遊び	20 段ボール遊び	21 おもちゃ遊び	22 外遊び	23	24
25	26 自由遊び	27 自由遊び	28 雛人形制作	29 眠りの講演会		

- 園開放ご利用の方は、水分補給用の飲み物、外遊びの日は帽子、上着をご持参ください。
- 今月の子育て相談日・眠りの講演会の詳しい内容は別枠をご覧ください。

今月のテーマは「子どもの睡眠」です。

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直すのも良いでしょう。

眠りに導くポイント6

① まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。



④ 朝の光を浴び

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際では、曇りの日でも1500~2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクス、真夏では10万ルクスになります。



② 昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、こちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する物質)や、メラトニン(抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン)の分泌も促されます。



⑤ だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げることも。昼間、いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。



③ お風呂は適温

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。



⑥ 入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



参考文献：Gakken ほけんだより 12か月より



作・まついのりこ
出版社 啓成社
●「じどうしゃぶーぶー」
「みずじゃじゃ」楽しく明解な絵とリズムカルなことは。音から物を認識する絵本です

<<子育て相談日>>

日時：2月 3 日(土) 1組 1時間程度
場所：乗船寺保育園2階 リハビリ室
内容：心療心理士の先生に子育て・育児に関することなど相談してみませんか？個別相談の為予約制になります。
詳しくは園にお問い合わせください。

乗船寺保育園 TEL 22-4407

乳幼児の眠り育児支援講座開催のお知らせ

講演：赤ちゃんの眠りサポート

講師：清水悦子先生

(NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所代表理事)

日時：令和6年2月29日(木) 10時~12時

(対象：指宿市にお住いの乳幼児の保護者)

その他：託児があります詳しくは別紙をご覧ください



★材料★ (約8個分)

- ・米 …150g (1合)・かつおだし…180ml
- ・油揚げ…20g ・砂糖 …小さじ1
- ・濃口醤油…大さじ1/2・ねぎ …3g
- ・いりごま…少々

★作り方★

- ①洗米する。
- ②花かつお約1gを沸騰したお湯に入れ、かつおだし汁をとる。
- ③油揚げは小さく切る。
- ④鍋に②と調味料を煮立たせて、油揚げを入れて水分がなくなったらごまを入れてさらに水分をとばす
- ⑤ご飯が炊けたら④とねぎをまんべんなく混ぜて握る。