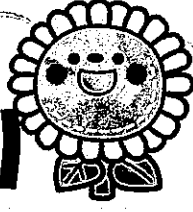


ほけんだより



勢理客こども園

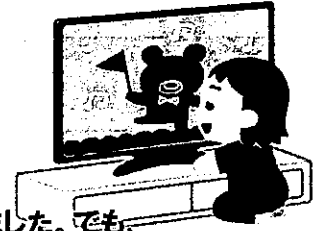
浦添市勢理客2-18-27

TEL: 098-877-3442

園長: 比嘉 裕 担当: ゆり組

今年もいよいよ夏本番!! 日差しがジリジリの猛暑日が続いています。暑い時は疲れやすいので、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送り、この夏を乗り切りきっていきましょう。

そして、子ども達には“早寝早起きカード”を持たせています(〃)! 子ども達がやる気になっている今こそ大人も一緒に早寝早起きを見直していきましょう。



「メディア」との関係から起こる問題

「寝る子は育つ」。昔から、子どもにとって眠りがとても大切であると言われてきました。でも、「メディア」と関わっていると、その大切な眠りが邪魔されてしまいます。

☆光が眠りを邪魔します

ブルーライトは、自然界にある光の一部で、強いエネルギーを持っています。ですから、朝日を浴びると目覚め、日が沈むと眠くなるという身体のリズムを整える役割を持っています。これが、画面からも出ているので、暗くなくても眠くなりにくいのです。子どもも大人も、朝気持ちよく起きられないな?と思ったら、「メディア」から離れてみませんか?

早寝早起きになるためには



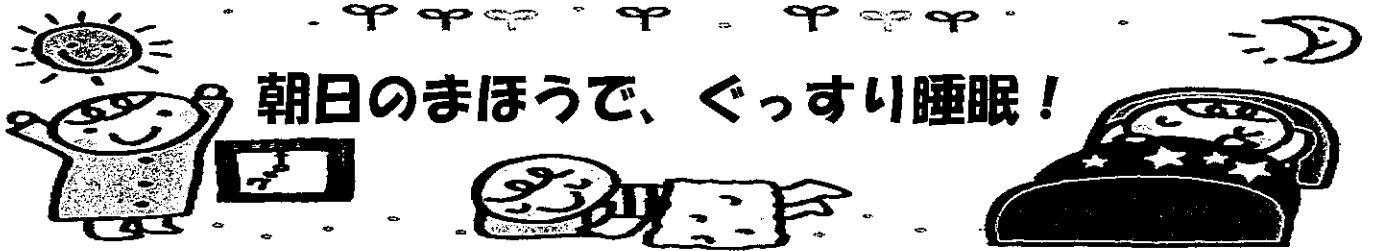
☆早起きからはじめましょう

私たちは、起きてた時間から一定の時間(おとなでは16時間といわれています)たたないといい眠りに入れません。ですから、寝かせようとするよりも、朝起こすことからはじめましょう。そして、朝日を浴びて、身体を動かすことが気持ちよく1日を過ごすのに効果的です。

☆夕方には寝かせないで

長い時間、夕方近くまで寝てしまうと、就寝時刻が遅くなってしまいます。

休日の場合のお昼寝は、14:30 までには起きるようにしましょう。そして、おやつを食べたらしっかりからだを動かしましょう。歩いて買い物に行くのも良いのではないかと思います。



朝日のまほうで、ぐっすり睡眠!

遅寝は朝の目覚めが悪く、1日元氣が出ませんね。朝日を浴びて、ぐっすり眠る。
早寝早起きの見直しをしてみませんか? みんな嬉しい「元氣な子」!

睡眠リズムをととのえるための9の約束

- ①朝、眠たそうにしているも時間になったら起こす。
- ②夜は、興奮することを控え家族でゆったりとした気持ちで過ごす。
- ③部屋や寝室の灯を暗くして、寝る態勢をつくる。
- ④パジャマに着替えたら「寝る」というパターンをつくる。
- ⑤ふとんに入る時間を毎日、同じ時間にし、寝る習慣をつける。
- ⑥大人も早寝早起きを心がける。
- ⑦寝る前の絵本は区切りのいいところまでにして、「ここまで読んだら寝ようね」と自覚させる。
- ⑧仕事で遅く帰ってきても、子どもを起こさないようにこころがける。
- ⑨添い寝をし、安心して入眠できるようにする。

子どもの睡眠・あれこれ「はてな」?

1日の睡眠時間はどれくらい必要ですか?

●睡眠時間の目安は、1歳児で11~13時間、1歳半~3歳児で12時間、6歳ごろに10時間と考えられています。ただしこれらの時間は目安で、子どもが昼間、きげんがよく元気に過ごしていれば睡眠は足りていると考えられます。ただし、遅寝遅起きの子どもの場合、遅く寝たことによる睡眠不足を朝寝坊や昼寝では取り返すことができません。

明るい部屋で寝かせると何か影響はありますか?

●酸素の毒素から細胞を守り(抗酸化作用)、眠気をもたらす、性成熟を抑えるメラトニンというホルモンは、夜暗くなると分泌されます。明るい部屋で寝るとメラトニンの分泌が減ることが心配です。

お昼寝は必要ですか?

●個人差もありますが、生後1年くらいまでは午前と午後の2回、その後は午後1回が目安となっています。お昼寝が長すぎると夜ふかしになってしまう場合もあります。夜ふかしになるならお昼寝を早めに切り上げてみてはどうでしょう。

早寝早起きのリズムをつけるにはどうすればいいですか?

●まず早起きからはじめるのがよいでしょう。多少眠くても早く起きて昼間もたっぷり遊ばせることで、子どもは疲れて、夜ぐっすり寝ることができ、朝早く目覚めることができます。

いつまで添い寝をしてもいいのですか?

●添い寝は、子どもに安心感を与え、情操面の発達にもよい影響を与えます。添い寝をいつごろまでに卒業しなければいけないという基準はありません。

夜更かしの影響はありますか?

●本来のからだのリズムを崩すだけでなく、睡眠不足の大きな原因になる場合もあり、育ち盛りの子どもの大脳機能の発達に影響を及ぼします。体内時間を乱して日常的に「時差ぼけ」状態となり、心身の成長・発達にマイナスとなります。