



5月からの出会い保育も始まりお部屋に賑やかさが少しずつもどってきました。先月号では食事について採りあげましたが、今回は睡眠をテーマにしてみました。子どもの機嫌の悪さ・遊べないは意外と睡眠との関係があったりします



子どもの成長になくてはならないのが睡眠



子どもの睡眠が、運動・言語・認知力・意欲・コミュニケーション能力など、脳の発達と深く関係していることがわかってきました。そのため、まわりの大人が正しい知識を身につけて、正しい眠り方を教えることが大切と考えられるようになってきました。

睡眠が脳機能をつくる

経験したことを覚えたり、考えたり、対処したりする認知・学習の能力をつくります。

理想の眠り

理想の『量』……夜間の睡眠時間が10時間程度確保できている

理想の『質』……就寝・起床時間が毎日一定している

夜間はほとんど目を覚まらず、30分～1時間以上起き続けない

理想の『時間帯』…夜7時から翌朝7時のあいだ



快眠のひけつ

寝るときは部屋を暗くして

熱い風呂は避ける…快眠の条件のひとつに体温の低下があります

寝る前はテレビやスマホをみない

昼間は楽しくあそばせる

子どもの眠りを妨げる添い寝乳はひかえて

もし、夜泣きをした時も部屋は暗く、できるだけ起こしてあやすことはしない。軽くトントンして「夜はねんねしようね」と、夜は誰でも眠る時間であることを教える

※無理なくできることから始めましょう。睡眠のリズムは2歳までにほぼ完成するそうです



6月生れのおともだち♡おめでとう

9日 桐原 おとほ 音羽さん

13日 平野 かなた 愛大くん

19日 窪田 菜々花さん

29日 池田 ゆの 唯乃さん

