



子育て通信

カナリヤ

発行 第339 2024. 2. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』

長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

『子どもの生活リズムを整える』

時津こぼと保育園

園長 嘉村 望

おやすみ、ぼくの あしさん
きょうも うーんと はしたね

おやすみ、ぼくのひざさん
ありがとう ぼくを きさえてくれて

おやすみ、ぼくの ももさん
あしたも いっぱい とびはねよう

おやすみ、ぼくの むねさん
ちゃんと いきは つづけてね

おやすみ、ぼくの ゆびさん
みんな みんな いっしょにね

おーい
ぼくの からだで まだ おきているのは どこ？

いたいた！
おやすみ、ぼくの くびさん
あたまを まくらに のせたらね

おやすみ、ぼくのみみさん
しずかな しずかな よるだから
おやすみ、ぼくのはなさん
ねむたい においが してきたかい？

おやすみ、ぼくの くちさん
しーっ

おやすみ、ぼくの めさん
もう ゆめが みえてきた……

おやすみ、おかあさん
もうちよっとだけ そばにいて
もうちよっと もうちよっと もうちよっと……

おやすみ、ぼく
また あした



『おやすみ、ぼく』Good Night, Me

アンドリュー・ダッド/文 落合恵子/訳

子どもの健やかな心と脳、体を育てるためには生活リズムを整える必要があります。

『寝る子は育つ』という言葉があるように、睡眠不足の子どもは学力・心・体に影響が出てきます。睡眠中に骨や筋肉を作る成長ホルモン、体内時計の調節や自然治癒力を整えるメラトニン、ストレスに対応する副腎皮質ホルモン、意欲・元気・やる気が出るベーターエンドルフィンなどが放出されます。眠っている間に昼間に経験したことや学んだ情報を整理して記憶するので睡眠は脳の発育に欠かせないものです。

近年はLEDライトが主流ですが、LEDライトは脳を興奮させてしまいます。夜遅くまでテレビゲームなどをしていると眠りにくくなります。リビングと寝室の照明を変えたり、寝室の灯りを調節したり、間接照明など温かみのある灯りにして眠りやすい環境に変更してみてはいかがでしょうか。

子どもたちが寝かしつけるとき、子どもが読みたい本を選び、お気に入りのアイテムを持って、大人も一緒にお布団に入り、毎日絵本を読んであげること、心が満たされ、落ち着いて安心して眠りにつけると思います。4月から幼稚園や保育園に入園されるお子様の生活リズムを整えて入園準備をしてみてもいいでしょうか。



子どもの睡眠



夜寝てくれない。寝たとおもったらすぐ起きる…。など子どもの睡眠問題は、大人の睡眠問題にもつながっていきます。子どもたちのすこやかな発達と穏やかな親子関係のためにも子どもの睡眠、見直してみませんか？

～子どもの睡眠を振り返ってみよう！～

お子さんはとくに夜間、しっかり睡眠がとれていますか？

よく寝てくれる



日中のあそびや運動、太陽を浴びるタイミング、授乳や食事のバランスがいいようです。その調子！

なかなか寝てくれない



抱っこしているとよく寝る

◎昼間あそべていますか？

日中の生活リズムが出来ていると、自然と夜は眠たくなります。新生児を過ぎた頃から、起きている時は積極的に遊んであげましょう。

◎からだの緊張がつよくありませんか？

からだの緊張が強い場合、なかなか寝られない、寝てもすぐおきるといったことになります。緊張を和らげるタッチケアがおすすめです。

◎おっぱいは飲めていますか？

ミルクの場合は量がある程度把握できますが、おっぱいの場合は分量が把握しづらいですね。からだの緊張が強い場合、呼吸が苦しくて、おっぱいを充分飲んでいないこともあるかもしれません。そんな時も、タッチケアで体をほぐしてあげましょう。

◎起きるたびに授乳していませんか？

4～5か月を過ぎる頃なら、夜中は起きるたびに授乳せず、様子を見てあげるようにすると、再び寝入るようになっていきます。

◎だっこのときに反り返りがありますか？

反り返りがあると、抱っこもしにくいですね。背中に緊張があれば、タッチケアでほぐしてあげましょう。

◎布団に降ろすとおぎてしまう

仰向けだと苦しいなど、起きてしまう理由があるかも…。ふだんの抱っこを点検してみるのもいいかもしれません。また、親子それぞれの胸をつけながらそっと降ろしていくのもひとつの方法ですよ。

◎口呼吸になっていませんか？

からだの緊張が強い場合、なかなか寝られない、寝てもすぐおきるといったことになります。緊張を和らげるタッチケアがおすすめです。

◎うつぶせ寝のくせはありませんか？

からだの緊張が強い場合や、口呼吸などで仰向けで寝るのが苦しいとうつぶせ寝になりがちです。タッチケアで呼吸をラクにしてみるのもいいですね。

タッチケアとは？

「タッチケア」の「タッチ」は「さわる」ではなく「ふれあい」の意味です。お互いのふれあいにより赤ちゃんはあかちゃんらしく、お母さんは母親らしく育っていき、親子の「ふれあい」を促進する一つの方法でもあります。



～光と体内時計～



体内時計は、睡眠と覚醒のリズムとともに体温や血圧など、人間の生命維持に欠かせない生理機能を地球の自転（24 時間周期）に合わせて調整しており、光にはその体内時計を合わせる役割があります。

朝、日の光を浴びよう！



毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかりかむことで心と体が目覚めます。



体を動かし午前中は しっかり活動しよう！

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。



夜、暗くして早く寝よう！

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。



～寝る前のおすすめ絵本～

子どもが寝る前に絵本を読んで眠るというルーティンもいいですね。親子の触れ合いの場にもなりますよ。

（0～1 歳児）赤ちゃんでもわかりやすい大きな絵とリズムの良い音が好まれます



著：谷川みよ子



著・作：林 明子



絵・作：たなかしん



文：アンドリュー・ダッド
絵：エマ・クエイ

（2～3 歳児）絵本のキャラクターたちが眠る前の子どもの姿と重なるような、短くてもストーリー性のある絵本が好まれます。



著・作：せなけいこ



著者：キヨソサチコ



著者：シェリー・リッカー



著：かがくいひろし