



2023年度



2023(R. 5). 7. 8.

明王台シャローム幼稚園



地域の子育て応援！！ ～
未就園児と保護者の方を対象として～

ぶちぱるレター 7月号 (Vol. 3)

梅雨明けも間近、だんだんと夜も暑く熱帯夜が心配されるこの頃です。熱帯夜となれば、エアコンが必須となり、寝苦しい夜がやってきますね。

さて今月は、そんな寝苦しい夜、私たちに欠かせない“睡眠”について考えていきたいと思います。

「人生の3分の1は睡眠です！」と CM でも言われるように、睡眠時間は生活の大半を占めており、生きている間でもとても長い時間を費やしています。特に大人より長い睡眠時間を必要とする乳児にとって、睡眠の時間や質は成長に大きく関係しております。

●子どもの脳に最適な睡眠時間

胎児期から生まれてすぐの新生児期は、母親由来の全身時計が勝手に働くようです。

生後3ヶ月程で、昼と夜の区別が付き、1歳過ぎには、睡眠時間が11～12時間程度となり、ほぼ夜間に睡眠をとれるようになります。約2歳頃には昼と夜の切り替えリズム「概日リズム^{がいじつ}」ができ、自分の体内時計が統一されるそうです。

月齢	最適な睡眠時間
0～1ヶ月	16～18時間
1～3ヶ月	14～15時間
3～6ヶ月	13～14時間
6～12ヶ月	11～13時間
1～3歳	11～12時間

●睡眠時間の長さ

日本人は、大人も子どもも、世界各国に比べて睡眠時間が短いとされています。幼児期や小学生であっても、放課後の習い事や塾通いで帰宅時間、夕食時間が遅くなり、就寝が遅くなっているご家庭も多いのではないのでしょうか。あるアンケート調査によると、「子どもの就寝が夜10時を過ぎても気にならない」という回答が多いことも明らかになっております。

“子どもがなかなか寝ないから”、“寝かしつけで私(親)が先に寝てしまっ”というお声もよくお聞きますが、「仕方ない」とそのまま過ごしてしまうと、就学後の学習や成長に影響を及ぼす可能性があります。それは、睡眠時間、入眠時間が、寝ている間の「脳の記憶」や「成長ホルモンの分泌」に大きく関わっているからです。

お子様の健やかな脳の成長を守るためにも、“家事”と“寝かしつけ”を家庭の中で役割分担する、入浴から寝る前までのルーティーンを作る、就寝前に落ち着けるよう「絵本の読み聞かせ」をする、部屋の照明を落とす等、夜8時から9時には就寝できるよう体内時計を整えることをお勧めします。

●良い睡眠をとるには？

少しでも良い眠りにつくためには、次のことが大切とされています。

① 睡眠環境を整える

夏期は室温26℃～28℃、湿度60%、冬季は室温20℃～23℃、湿度60%がベストです。外気温と室温の差に配慮し、1日に2回程度の換気をお勧めします。また、木綿の硬めの敷布団が、吸湿性もよく、汗を吸い取り、うつせ時の窒息を防ぐため良いとされています。

② 1日の生活リズムを作る

昼夜の区別がつく生後3～4ヶ月頃から、起床から就寝までの生活リズムができます。例えば、起床→朝寝→昼寝→遊び→お風呂→就寝など、スムーズな流れが睡眠リズムを作ります。

③ 日中にたくさん体を動かす

体が疲れていないと眠くなりません。お散歩、お外で水遊び、プール遊び等、しっかり体を動かすことで、自然と夜間にまとまった睡眠をとるようになります。

●今話題の“おくるみ”

“おくるみ”は、刺激に対して手足をビクッとさせたり、両手を大きく広げたりするような動作、“モロ一反射”が起こりにくくなるため、赤ちゃんの寝かしつけに便利なアイテムとされています。

ですが、“赤ちゃんが自由に手足を動かせない状態”ということは、赤ちゃんにとって必要な動きが制限され、成長に必要な力を養えないケースもあります。

「おくるみを着せると夜中に一度も起きずに眠ってくれるからとても助かる」というお声もありますが、その“眠れる効果”の代償に、体を固定されて動けず、“首や腕の筋力がつかない”、“首筋や背中が凝る”という体になり、寝返りができない、体が硬いまま成長する等の影響が出ております。親にとって便利な育児グッズが、“実は赤ちゃんの成長の機会を奪っている”という可能性もありますので、SNS やネット情報に惑わされずに、専門家の正しい意見を参考にされることをお勧めします。

また、誰かと話して育児のヒントが得られる、同じ悩みを抱える人と話して安心できることがあります。一人で育児に悩まず、ぜひ身近な子育て支援をご利用ください。当園でも“ぷちっこぽるこ”、“助産師さんによる子育てサロン”、“ママ café”を実施しておりますので、お気軽にご参加下さい。

8月には「のぞみ学園子育ておたすけ企画 きてみん催2023」を開催します。HP でも告知いたしますので、こちらもぜひチェックしてみてください。一人一人がかけがえのない宝物、“命”である子どもたちの成長を、ぜひ一緒にお支えできますことを願っております。

今月の絵本 『ねないこだれだ』

せなけいこ 作・絵

福音館書店 定価770円(税込)



なかなか寝ない子を、おばけがおばけの世界へ連れて行ってしまおうお話です。せなけいこさんのはり絵が独特な雰囲気を出し、読み終わった後は、「お家の人がいってよかった！」と、“今”の環境に安心する絵本です。

次回ぷちっこぽるこのご案内

● 8月23日(水) 15:00～

「みんなでサーキット！
～浦島太郎さんと一緒に生き物を守ろう～」
毎月お誕生日のお祝いがございます！

● 9月9日(土) 10:00～

「ミニミニ運動会！ In シャローム幼稚園！
～おかしの家をめぐって争奪戦！？～」



《 お問い合わせ 》 “愛” みんなにいつまでも “LOVE” for You All, Forever

学校法人のぞみ学園

明王台シャローム幼稚園[幼稚園型認定こども園] (住所 : 福山市明王台1丁目2-7)

TEL : 084-951-6006

