

# 愛育だより

平成30年9月

## 睡眠習慣を身につけよう！

睡眠中には、子どもの心身の発達に欠かせない成長ホルモンが分泌されます。また、睡眠は、規則正しく寝て起きることで1日の生活リズムを整える役割もあるため、この時期から習慣づけましょう。

### 早寝早起きのリズムをつくろう 🎵

毎日同じ時間に寝て起きる習慣をつけることで、生活のリズムが整います。この頃に必要な睡眠時間は、お昼寝も入れて10～12時間程度です。起きる時間は6～7時、寝る時間は20～21時を目安に。

### 寝る準備と環境を整えよう 🎵

「もうすぐ寝るんだな」と何となく意識するような習慣をつくりましょう。パジャマに着替えたり、お気に入りのぬいぐるみに「おやすみなさい」と言ったりすることを布団に入る前の儀式に。また、部屋を薄暗くして、絵本の読み聞かせや添い寝、子守唄など習慣づけておくと安心して眠りに入ることができます。

### 「おやすみなさい」のあいさつを 🎵

1日の終わりのけじめがわかるように保護者がお手本を示しましょう。



### 寝る前のお風呂はぬるめに 🎵

熱いお風呂は体温を上げることになり、寝つきが悪くなってしまいます。ぬるめのお湯にしましょう。

### 「おはよう」のあいさつで1日の始まりを 🎵

朝起きたら「おはよう」の声かけを欠かさず。寝起きが悪い場合は、カーテンを開けて太陽の光を部屋に入れたり、日常の生活音を聞かせたりなどして、1日の始まりを感じさせましょう。

#### Q.お昼寝はしないとイケないの？

#### A.無理にする必要はありません。

ただ、夕方眠くなってしまって、夜、眠くなくなると、睡眠のリズムが狂ってしまいます。昼間に十分遊ばせて自然に夜に眠くなるような環境をつくってあげましょう。



わくわくサークルのご案内



☆予約はいりません。当日会場へお越しください。

日 時：平成30年9月26日(水) 10:00～11:30

場 所：西庄公民館

参加料：無料

内 容：うどん打ちと試食

持ち物：コップ・お椀・小皿・おはし

坂出市母子愛育会