



なかよしメール 2月

洞爺湖町子育て支援センター ☎・fax 76-2008

メールアドレス Kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp

令和4年2月2日

保育所のお友だち一緒に雪遊びが楽しめるなあとと思うくらい雪が積もり、喜んでいましたが、新型コロナウイルス感染症の急拡大が見られ北海道もまん延防止になったために予定していた行事が中止になりとても残念です。

今年度も残すところ後2ヶ月になりました。お母さんと離れられずにお友だちもひとり遊びからお友だちを求めるようになり、一緒におままごと遊びや玩具の貸し借りをする姿を目にすると一人ひとりの成長を感じます。これからも子ども同士につながりを見守り大切にしながら遊んでいきたいと思えます。

「2月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
		1 開設	2 洞爺 (中止) 保育所開放	3 開設	4 開設	5
6	7 開設	8 開設	9 本町 (中止) 保育所開放 (ミニ講習・誕生会)	10 開設	11 建国記念の日休み	12
13	14 開設	15 開設	16 入江 (中止) 保育所開放 (計測)	17 開設	18 親子ふれあい (中止) 遊び	19
20	21 開設	22 開設	23 天皇誕生日休み	24 開設	25 開設	26
27	28 開設					

「本町保育所開放」にて

沢山のお友だちが遊びに来てくれました。ホールでふれあい遊びをおこないました。お母さんに抱っこされてニコリとご満悦でした。



「入江保育所開放」にて

新しいお友だちが遊びに来てくれました。手作りおもちゃの「ぼとん」や木の車のおもちゃ、ブロックで仲良く遊びました。



「親子ふれあい遊び」

★おにのお面づくり

今回は、色つきビニール袋で「ぺったん帽子」を作りました。4色のビニール袋から好きな色を自分で選び、大好きなシールをぺたぺたと貼り模様をつけて完成です。黄色の帽子は、はっきりと見えませんが角もついています。



お正月頃から寝る時間が遅くなり、寝る時間と起きる時間がちがってきて日中ぐずぐずしたり、変な時間にお昼寝になったりと生活リズムがくるとしてしまい悩んでいるという保護者から声が出ていたので参考にして頂けたらと思い掲載しました。

<寝る子は育つ>

「寝たと思ったらすぐ起きてしまう」「お昼寝をしたら夜なかなか寝ない」「夕寝をするようになって」など睡眠に関する悩みはつきないと思います。睡眠は子ども一人一人違います。何歳だから何時間必要という決まりもありません。でも睡眠は、子どもの発達にとって重要な役割を果たすととても大事なもののなのです。(大人も睡眠は大事ですよ!) 子どもの成長とともに夜と昼のリズムが徐々に出来てきて、夜にはきちんと眠り、昼はきちんと起きていることが出来るようになってきます。お昼寝をあまりしなくなってきたということは、成長している証なのです。そして夜の睡眠は、成長ホルモンとメラトニンの分泌が盛んになります。メラトニンは幼児期にもっとも多く分泌されるもので、ガン細胞から守ってくれたり、思春期の成長をその年齢がくるまでに大事におさえておいてくれるのです。しかし、メラトニンはしっかりと寝ていないと分泌されないのです。心と身体の成長が、年齢相応に進んでいけるよう、遅くても21時までには眠れるようにしていきたいですね。早寝していくには、考え方を一転! 朝いつもより早く起こしていきましょう。朝の光をあびることによって、身体の中の体内時計がリセットされます。始めから欲張らず、最初は5分くらいから始めるといいですよ。そうすることによって、睡眠のリズムも早まっていき、一日の生活リズムがスムーズに整っていきます。

<ポイント>

睡眠は、子どもの発達にとっても大きく影響します。早寝・早起きの習慣を小さいころから身につけていくといいですね!

昼寝は、個人差があり、その子の体調もありますので、何時間必要とはいえませんが、疲れているようなら夜の睡眠に影響しない程度に身体を休ませてはどうでしょうか。

必ず必要な睡眠時間はありませんが、目安として一日の年齢別睡眠時間がありますので、参考してみてください。

※ メラトニン・・・脳の松果体(しょうかたい)から分泌されるホルモン

<1日の睡眠時間(昼寝・夜間)>

年齢・月齢	睡眠時間
生後 1ヶ月~2ヶ月	18時間ぐらい(大きく育つためには、十分に睡眠時間をとる)
生後 3ヶ月~11ヶ月	夜間に10時間程度の睡眠に加えて昼間に数回の昼寝を必要
1歳~3歳	昼寝と夜間の睡眠を合わせて12時間程度
3歳~5歳	幼稚園や保育所に通うころの子どもは、11時間程度
小学生	10時間程度
小学校卒業~高校卒業くらいまでのティーンエンジャー	8時間ほどの睡眠時間は確保したい



(あそびと環境 0・1・2歳 引用)