



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp



8月の記録的な大雨で県内各地で大きな被害が出ておるが、みなさんは大丈夫だったかの～？
被災されたみなさまの一日も早い復旧を心より祈るばかりじゃよ。
9月になってもまだまだ暑い日が続くそうじゃの～。睡眠不足になると体調も崩しやすくなり、免疫力も下がるんじゃ。
また体調を崩すだけでなく、イライラして機嫌も悪くなったりと、身体の気持ち悪さを癪癪や乱暴で表現することが多くなるんじゃ。いつも機嫌が悪いとすれば、それは睡眠不足も関係しているかもしれんの～。生活リズムを整え、睡眠をしっかりをとることの大事さを、今月は見直してみようと思うんじゃ！！



早く寝かしつけるとこんなに楽！～小さいうちが勝負～

6歳までの子どもの理想的な就寝時間は午後8時。

「そんなばかなー」と思うけれど、やっぱり早寝早起きの子どもには、いいことがたくさんあります。

寝かしつけ方のコツを伝授します！

子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪いと本当に親はつらいですね。夜はぐっすり眠れるヒントを紹介します。睡眠のリズムができあがると、次第に同じ時間に眠くなるようになります。

◎寝る前は興奮させない



◎静かにする・暗くする

背中など軽くトントンしたり、さすったりする



◎「早く寝て」と思わない



◎自分ですっきりと起きる！

自分ですっきりと起きる。
「早く起きなさい」と言わなくていい。



◎ひとりでよく遊び機嫌がよい。

眠りが足りていると情緒も安定。
親のイライラも少なくてすむ。



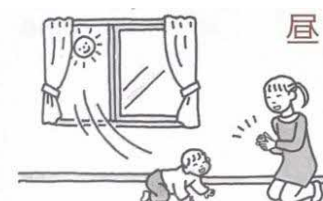
◎意欲的！

「早くしなさい」と言わなくてすむ。



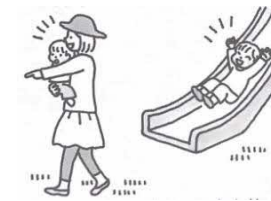
眠りが深くなるコツ！

◎昼夜のメリハリをつける



光と風と笑いを。

◎いきいきと遊ぶ習慣をつける



散歩と外遊び。おしゃべりと笑い。

◎暑すぎないか確認をする



◎時間ができる

夜、ゆっくりと大人の時間を楽しめる・・・。



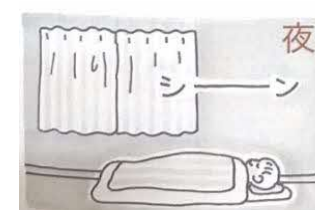
◎病気に強い！

ぐっすり眠ると食欲もわく。自律神経、ホルモン分泌、消化器の働きも快調！



◎早寝早起きの習慣がつく

「早く寝なさい」と言わなくていい。



静かで暗い夜を。



夜のテレビ、DVD、テレビゲームは、メラトニン分泌を抑制し、睡眠リズムを乱す危険性が指摘されています。

ふとんやパジャマは大人より薄めにしましょう。特に赤ちゃんは、厚着が大の苦手です。暑いと何度も起きてきます。

※幼児は、放っておくと体の限界まで起きています。

親に寝かしつけてもらえない子どもは、脳の疲労もたまりがちです。