

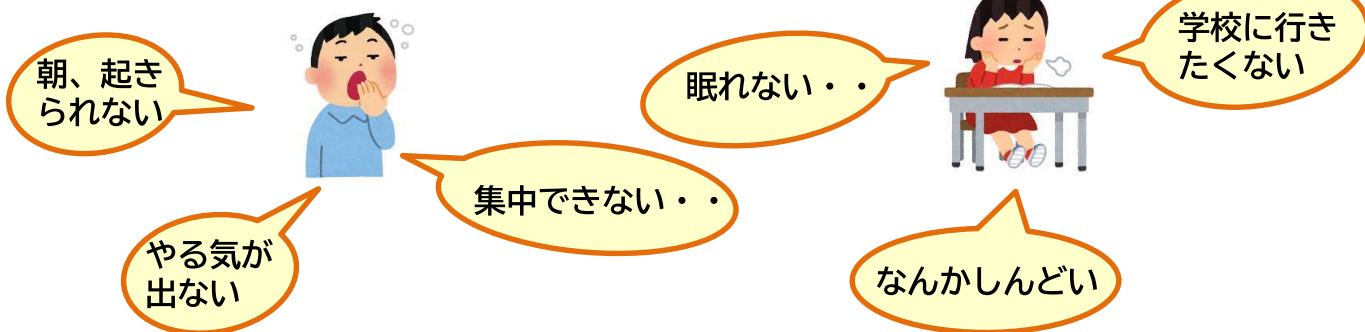
チャイまる通信



vol.52<令和6年12月発行>

早いもので今年も残り1カ月となりました。年が明け、4月には、子どもが入園、入学というご家庭も多いのではないのでしょうか？
そこで、今月のチャイまる通信では、新生活に向けて生活リズムを整えるときに重要な「子どもの睡眠」についてお知らせします♪

子どもにこんな不調ありませんか？

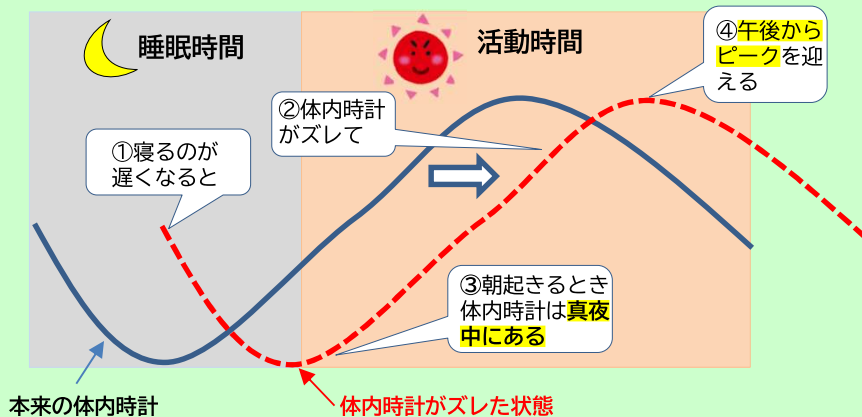


いろいろな不調は、**体内時計の乱れ**が原因かもしれません

体内時計とは？



暗くなったら眠り、明るくなったら活動するという人間の身体リズムを調整しているものです。



体内時計のズレは、将来の「不適合」につながる可能性があります

- 免疫力の低下 → 風邪をひきやすい
- 学力の低下 → やる気がでない
- 不安・焦燥・暴力 → 不機嫌、イライラ
- 自律神経障害・注意力散漫・記憶力低下 → めまい、立ちくらみ、授業中の立ち歩き
- 不登校・ひきこもり・うつ → 登園・登校しぶり、遅刻



小学校入学
までに

朝7時までの起床
夜間10時間睡眠

を確立しておくことが大切です。

※三池輝久 「赤ちゃんと体内時計」を参考に作成



今から始める！

睡眠習慣の整えかた



1 環境を整えましょう♪

ポイント

夜の光は大敵！

- ☆ 「寝室は眠るための場所」と教えるために、眠りに関係ないものは寝室へ持ち込まないようにしましょう。
- ☆ 遮光カーテンなどで朝と夜に適した日の光をコントロールしましょう。
- ☆ 寝床には親子がお互いにのびのびと寝返りができるスペースを作りましょう。
→→毎日の睡眠の質の向上につながります！



2 生活リズムを整えましょう♪

ポイント

毎朝、同じくらいの時間に起こすこと！

- ☆ 睡眠時間を確保したスケジュールを考えてみて、家事の時短の工夫を探してみましょ。
 - ※6歳未満の子どもに必要な夜の睡眠時間は9～11時間とされています。
- ☆ 「寝るのが遅かったから、朝は寝かしておこう」はNGです。生活リズムが乱れた時には、「朝起こす」ことから始めてみましょう。
 - ※朝起きて光を浴びた14～16時間後に、暗くなるという刺激を受けて眠気を作るホルモンの分泌が始まります。



3 朝ごはんを食べましょう♪



ポイント

時間がないときはバナナだけでもOK！



- ☆ 毎日、同じくらいの時間に食事をとることで、体内時計のズレを防ぐ役割を担っています。
- ☆ 青魚や大豆製品、バナナなどは、脳の覚醒と精神の安定に作用し、夜は安眠を促してくれます。

ママの職場復帰前には・・・

〇〇を手伝ってくれたら助かるなあ。

朝ごはんはそろって食べたいね。



「家族で大切にしたいこと」を考えてみましょう。

→→家族のこれからの理想像や目標を仕事が始まる前に具体的に話し合っておきましょう！！

起床時間と朝やることのタイムスケジュールを書き出してみましょう。

→→タイムスケジュールが出来上がったら、それぞれの家事と育児をだれが担当するのか具体的に役割分担しておきましょう。

※清水悦子・鶴田名緒子 「こどもの『眠る力』の育てかた」を参考に作成

【お問い合わせ先】

こども家庭センターチャイまる
〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地

専用ダイヤル
TEL 099-273-2177

【開設日時】

月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始は除く）
午前8時30分～午後5時

【所属】

日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係