

よい眠りに導くポイント 6つ!

子どもがどうしても早く寝てくれるか…悩んでいる方もいらっしゃるかもしれません。そこで6つのポイントをお知らせします!!

まず、何より、早起きの習慣をつけることが大切です。いくら、前日に遅く寝たとしても、朝は早く起きます。起きたら朝食をしっかりと取り、胃腸を働かせることが大切です。食欲がない時にはコップ一杯の水または、牛乳でも構いません。

第2に朝の光を浴びること!

朝の光を浴びる事で、生体時計がリセットされ、身体が目覚めます。脳も身体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。

第3は昼間、明るい日差しの下でたくさん身体を動かして遊ぶことが大切です。いっぱい動かして遊ぶと心地よい疲れを感じます。また、運動により、脳内の神経活動のバランスを維持する物質（セロトニン）や、メラトニン（夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促されます。

第4は、だらだらとした昼寝はやめること。昼間いつまでも寝ていると、夜眠れなくなり、夜更かしをするという悪循環を招きます。

第5は、お風呂の温度を適温にすること

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいように体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。寝る直前に入るお風呂はぬるめの温度にしましょう。

最後に入眠儀式を作るのも一つの“手”です。

寝る前に、着替え、歯磨き、絵本を読んでから寝る、というようにパターンを決め、毎日繰り返します。パターン化することで身体が眠りのリズムをつかみ入眠しやすくなりますよ。

《すくすく子育て教室…年間を通じて登録いただいた方が対象です》

- ・節分のつどい 2月2日(金) *開始時間未定
- ・人形劇 1月18日(木) 10:00~11:00

*…後日掲示版等でお知らせします。

《育児講座…どなたでも参加して頂けます》

- ・2月1日(木) 「製作…鬼のお面を作ろう!!」 10:30~11:00
- ・3月2日(金) 「楽器・集団あそび」 10:30~11:00

・リズム交流[2/19・3/12]

いずれも月曜日の AM10:30~AM11:00 (30分) です

*動きやすい服装でお越しください!

＜短期体験保育・体験保育のお知らせ＞申込…あんず保育園まで
短期体験保育…2/22(木)・3/13(火) *時間9:30~11:00頃
*1~3歳児クラス園児と一緒に遊びます・親子での参加です
体験保育…2/27(火) 28(水) 3/1(木) *3日間連続です
*2歳児クラス園児と一緒に遊びます・親子での参加です

＜園庭開放＞

毎週月・金曜日 10:00~12:00

あんず保育園では、地域の未就園児を対象に、園庭を開放しています。

また、育児相談や子育てについての質問などあれば随時受け付けていますので
お気軽に声をかけてくださいね。

＜連絡先＞

0798-53-7512 あんず保育園 まで