



令和元年冬号（第19号）

子育てコンシェルジュだより

掛川市子育てコンシェルジュ（市役所 1 階南側こども政策課内）
Email:kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp ☎21-1211



日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身に染みる季節となりました。手洗い、うがいをしたり、体調が悪い時や感染症が心配な場合は、人混みを避けたりしましょう。

睡眠、大切です！

良い生活リズムができる

十分睡眠をとる→朝、一人で目覚め機嫌良く起きる→ご飯をモリモリ食べる→日中たくさん体を動かして遊ぶ→疲れて早く寝る

いいことだらけ!!

睡眠をたっぷり とると どんないいことがあるかな？



子どもにとって…

- 自分から起きてくる
- 機嫌良く遊ぶ
- 着替えなど意欲的に取り組む
- 食欲がわき、丈夫な体になる
- 早寝早起きの習慣が付く
- 夫婦の仲が良いと安心する



親にとって…

- 「早く起きなさい」と言わなくてもすむ
- 情緒が安定し親のイライラも少なくてすむ
- 「早くしなさい」と言わなくてすむ
- 食事についての悩みが減る
- 「早く寝なさい」と言わなくてすむ
- ← 夫婦一緒に時間ができ夫婦の絆が深まる などなど

朝からやる気満々！



参考図書：「ひだまり通信」高山静子著（チャイルド社）

子どもに必要な 睡眠時間の目安

1～3歳→昼寝を含めて 12～14 時間くらい

4～6 歳→10～13 時間くらい

4 歳以上→昼寝をしなくなるので起床からすると就寝は年齢に関わらず午後 8 時、遅くとも 9 時までに寝よう



夜、寝るのが遅くて困ったら…

- 朝、7 時頃までに起こす。
機嫌が悪かったら、カーテンを開けて朝日を浴びる、窓を開けて風を入れるなどしてみてください。
- 夕方のお昼寝はできるだけ避ける、眠っても 30 分くらいで起こす。



夜、帰宅してお子さんが眠っていたら…

良い生活リズムを身につけるために睡眠を優先させてあげてくださいね。ふれ合いタイムは休日や出勤前の時間を工夫してみてください。

❖ 例えば…朝の 5 分を利用する ❖

「おはよう」と声を掛けながら、ぎゅっと抱きしめる朝、目覚めたら着替えを手伝う など。



こんな工夫をしている人もいます。

- 早く帰宅する日をつくる。遅くなる日や泊まりがけの出張の日は、朝のうちに子どもに伝えておく。
- 家族の写真やパパの写真飾っておきいつでもパパの顔を見られるようにしておく安心する。

（中日新聞「すくすくねっと」令和元年 11/8 付け朝刊掲載）

ポイント



乳幼児の間は寝かしつけることが大事

睡眠のリズムができてくると、しだいに同じ時間に眠くなるようになります。寝かしつけてもらえず限界まで遊ぶ子は、脳の疲労もたまりがち！

○寝る直前まで**スマホ**や**テレビ**等を見せるのはやめよう！**ブルーライトは眠りを妨げます。**
読み聞かせや子守歌はパパやママの声でしてね。うまくなくても大丈夫、愛情が伝わります！



でも、寝かしつけて どうやるの？

★こんな方法はいかが？

寝る前に同じ行動を同じ時間に毎晩繰り返していると、その行動が寝ることに結びつき眠りを誘うようになる。(入眠の儀式)



例えば…歯磨き→大好きなぬいぐるみや玩具に「おやすみなさい」を言う→布団に入る→絵本を読んでもらう→電気を消す→子守歌をうたってもらう(背中やお腹などをゆっくりやさしく撫でるなど)→すやすや

★寒い冬は、手や足を軽く握って温めてあげるのも良い



「もうねんね」松谷みよ子
(童心社)



寝かしつけに こんな絵本



「しきぶとんさん かけぶとんさん
まくらさん」高野文子(福音館)



「おやすみ」
なかがわりえこ(グランママ社)



「おふとんかけたら」
かがくいひろし(ブロンズ新社)

「心がほっこりお茶の間トーク」は市のホームページで見ることができます。



令和年度「心がほっこりお茶の間トーク」優秀作品—掛川市教育委員会

「お父さんの腕時計止まっちゃったから、なっちゃん作ったよ。お仕事に持って行ってね。」
「わあ、かっこいい時計だね。ありがとう。これで、お仕事もっと頑張れそうだよ。」

山田 菜乃(三笠幼稚園年中 親子)

「ねえねはいちばんてんさいだよ。ぱぱはいちばんかわいいよ。ママはいちばんこわいよ。」
「のぞが一番おもしろいよ。うちは、一番がいつぱいだね。最強だね!!」

亀田 望未(第一小学校1年 兄弟・姉妹)

「おとうさん、いつもあそんでくれてありがとう。おしごとがんばってくれてありがとう。」
「みなと、ありがとう！1つお願いがあるんだけど、お母さんの前で、もう1回言って！」

佐藤 湊(第一小学校1年 親子)

「ぼくね、おおきくなくても、ぱぱとママのあいだですずっとねるよ。」
「嬉しいな♡でももうすぐ一緒に寝ないって言い出すんだよ。録音しておけばよかったなあ。」

原田 大夢(城北小学校1年・親子)



子育てコンシェルジュって なに？

子育て全般(0~3歳児を持つ家族の相談)に応じています。詳しいことは掛川市ホームページをご覧ください



子育て総合案内サイト「かけっこ」を活用してください

URL:<https://kakegawa-kakekko.appspot.com>

掛川 かけっこ

↑ アクセスはこちら!!(掛川市公式HPからもOK)

掛川市子育て総合案内サイト



検索

スマホからはこちら!! →



かけっこ