



ほけんだより

令和6年度7月発行
大府市保育園看護師



梅雨が終わり、本格的な夏がやってきます。大人より体温調節が未熟なこどもたちは、急な暑さに身体がついていかず体調を崩しやすいです。生活のリズムを整え、暑い夏を乗り越えられる身体をつくっていきましょう。

こどもにとって睡眠とは？

体をつくる・脳の発達や認知をよくするなど、全ての基本になります。睡眠習慣を整えることで起床時間を早めて、朝食の摂取や朝の排便習慣、昼間の活動性や集中力の向上につながります。また、最近ではご家族の生活時間の影響を受けて、こどもの就寝時間も遅くなる傾向にあります。そのため、こどもの睡眠習慣を整えるためには、ご家族全員で取り組む必要があります。



適切な睡眠時間は？

1歳で12時間、幼児では10～12時間です。睡眠時間が減少すると、朝すっきり起きられなかったり、昼寝が必要で昼間の活動が制限されたりして、生活全般に支障をきたすことがあります。



リラックスして眠るためには？

- ① 午前中にたくさん遊ぶこと
 - ② 食事等、生理的な欲求が満たされること
 - ③ 安心できる人と一緒にいること
- これらが満たされることで、リラックスして眠れます。また、好きな人形や絵本を周囲に置いたり、読み聞かせや子守唄を歌ったりすると穏やかな気持ちで眠りにつくことができます。



心地よい睡眠環境とは？

- ★遊ぶ場所とは別にくつろげる場所をつくる。
- ★室内は自然光が入る、ほどよい明るさにする。
- ★敷布団はやわらかすぎないものを、シーツは吸湿性のよいものを使用する。掛け布団は軽いものを使用する。
- ★寝る時は、できるだけ静かな環境にする。

眠りから起こすタイミングは？

眠りが深く、気持ちよく寝ている時に起こされるとびっくりしてぐずることが多いです。寝返りをうったり、少しの音に反応したりする時は眠りが浅い場合が多いので、そのタイミングでやさしく起こしてみましょう。



『こどもの体力向上を目指して』

0・1・2歳児 「追いかっこ」

大人と一緒に四つん這いのワンちゃんになって追いかっこをします。

幼児 「はいはいレース」

くまは、高ばい、いぬは、はいはい、オットセイは、足を伸ばしてのはいはいをします。スタートとゴールを決めて、はいはいレースをしてみよう。

※大人がスピードを変えたり向きを変えたりして変化をつけても楽しいですよ。

☆はいはいで遊ぼう☆

