



# 9月 育 だより



毎月19日は 食育の日・育児の日です。

遊びとは、まわりから強制されるものではなく、子どもが心を満足させるために、自分で見つけだし、行うものです。大人は、事故のないよう見守るとともに、子どもの好奇心に寄り添い、時に遊びの場所や内容を広げてあげましょう。

気候の良いこの時期です。親子で外遊びをしましょう。



芝生でハイハイすると、葉っぱや土の感触、匂いなど普段とは違う発見があります。また、抱っこしてブランコや低い滑り台に乗せてあげると、親子一緒に楽しめます。



ベビーカーや抱っこでお散歩をして、草や木、お友達の遊んでいる姿などを見せてあげましょう。芝生にレジャーシートを敷いて寝かせてあげるだけでも普段と違う感覚を味わうことができます。

歩くことが楽しい時期は、芝生や砂、落ち葉の上などを歩いて、音や感触を楽しみましょう。どんぐりや松ぼっくり拾いもおすすめてです。

※まだまだ暑い日が続くので、お子さんも保護者の方もこまめに水分補給をしましょう。

## 子どもの外遊びは 体・心・頭をフル稼働

### 外遊びの効果

体のいろいろな機能を使うことで、運動能力や体力、ことばの発達を促します。

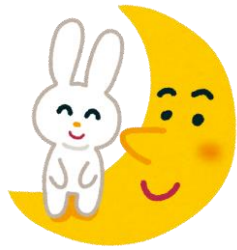
創造力や観察力、判断力を育てます。

太陽の光を浴びることで生活リズムが整いやすくなります。

楽しく遊ぶためには、ルールを守らなくてはならないという社会性を育てます。

遊びから得た成功体験によって、自尊心や有能感がめばえ、挑戦する勇氣になります。





# 寝る子は育つ！子どもの睡眠について



## 身体や脳を休ませて 疲労を回復させる

昼間活発に活動するためにはしっかり睡眠をとることが大切です。

## 睡眠中には 成長ホルモンが分泌される

成長ホルモンは夜 10 時から深夜 2 時までの間に分泌されます。

## 記憶の整理・定着を促す

毎日新しい発見がある子どもたちには記憶を整理させるためにも十分な睡眠が必要です。

## 睡眠中には メラトニンが分泌される

メラトニンには眠気を起こすホルモンです。また、酵素の毒素から体を守り、将来の老化やガン化を抑制する働きもあります。

### Q. 眠った赤ちゃんを布団におろすときに起きてしまう

赤ちゃんを抱っこしてくっついた状態から布団におろすときのコツは、保護者の体と赤ちゃんのお腹をできるだけ離さないようにすることです。赤ちゃんの体を伸ばさないようにしながら布団におろし、寝ていることを確認してそっとお腹を離すようにしましょう。

### Q. 夜泣きがひどい

夜泣きには、脳が興奮している、手足の冷え、暑すぎ、空腹、日中の活動が足りないなどいろいろな原因があります。多くは生後 6 ヶ月～1 歳半くらいにみられ、成長とともに落ち着いてきますが、寝不足になりがちの方は、子どもと一緒に昼寝をするなど、休憩する時間を確保しましょう。

## ✨✨ しっかり睡眠をとり、 生活リズムを整えるために… ✨✨

### ★朝日を浴びる

朝起きたら、窓辺に近づいて光を浴びることを意識しましょう。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、目覚めが良くなります。

### ★携帯電話、テレビは時間を決めて使用する

長時間、画面から光の刺激を受けることは眠りの妨げになります。体を動かす遊びをたっぷり取り入れましょう。

### ★寝かしつけるときは明かりを消す

部屋を暗くして落ち着いた環境を整えましょう。寝る直前には、子どもが興奮する“たかいたかい”などの遊びは避けましょう

### ★お休み前の行動を決めておく

お風呂に入って、着替えて、歯をみがいてから寝るなど、同じパターンを毎日繰り返すことで入眠しやすくなります。