



< 12月の予定 >

4日(火)	保育コンシェルジュ	10:00~11:00
7日(金)	おやさい朝の会	11:30~12:00
	朝の会の時に、野菜スティックを食べます	
10日(月)	ミニクリスマスツリー作り	10:00~12:00
12日(水)	音楽会と誕生会	11:00~12:00
17日(月)	身体測定	10:00~16:00
20日(木)	親子でダンスを楽しもう	11:30~12:00



♪「あわてんぼうのサンタクロース」

あわてんぼうのサンタクロース
クリスマスまえにやってきた
いそいで リリリン いそいで リリリン
ならしておくれよ かねを
リリリン リリリン リリリン

☆12月1日(土) 「新田保育園バザー」 10:00~13:00
保育園の園庭で行ないます
是非遊びに来てください。
バザーは、よい品から売れてしまいますので
早い時間に来ることをお勧めします!

第7回

子育てワンポイント

～ 子どもの脳はねむっている間につくられる ～

多くのお母さんが困っていることの一つに、赤ちゃんがなかなか寝つけない、しょっちゅう目を覚ます、ぐずる、など睡眠に関する悩みが挙げられます。そのような場合、赤ちゃんの「睡眠」と「覚醒」のリズムがうまくいっていないことが考えられます。

しっかり寝て、しっかり起きるという一日の生活が大事です。赤ちゃんは、寝ている間に、今日経験したことを何度も確かめ、昨日までの知識と合わせて、新しい知識としていきます。これを行なっているのが脳の情報ネットワークです。サロンに来てしっかり遊ぶとしっかり眠れた、という報告を沢山聞きます。睡眠問題は、睡眠だけでなく、起きている事も含まれているのですね。

それでは、まず一緒に『理想の「睡眠」』を学んでいきたいと思えます。睡眠で大切なことは、ねむりの「量」「質」「時間帯」です。

- ・「ねむりの量」は夜の睡眠時間は、最低10時間は必要です。それに昼寝の時間を足して十分な睡眠時間が取れるのが理想です。
- ・「ねむりの質」は決まった時間に寝起きしましょう。寝る時間、起きる時間が毎日一定し、目覚めても直ぐ眠る状況が理想です。
- ・「ねむりの時間帯」はおおよそ夜9時頃から朝7時くらいの時間に、そして昼寝はおおよそ12時頃から3時くらいの間であれば、夜の睡眠が遅れずに出来るので理想です。

それぞれの生活を変えるのは、難しいと思えますが、どうか、お子さんの将来の為に「理想の睡眠」を目指し、少しでも出来る事を考えて実践していきましょう。