






尾上地区子育てひろば【げんきっず】 令和6年10月25日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1 (はすね子ども園併設)
 TEL: (0172) 43-5623
 ※つながらない時は、57-3430 (はすね子ども園: 木村、小田桐) まで
 メールアドレス: hasune@jomon.ne.jp ホームページhttp://www.syuhokai.or.jp

★ 11月の活動予定 場所: 子育てひろば【げんきっず】

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》	<ul style="list-style-type: none"> 5日(火)・12日(火)・18日(月) 26日(火)…身体測定が出来ます。 ※利用の際は前日までにご連絡ください。 
親子サークル 《10時～12時》	<ul style="list-style-type: none"> 15日(金)『七五三参り』 ◆猿賀神社でこれまでの成長を祝い、これからも健やかに成長するよう祈願してもらいます。神殿内は気温が低いので、温かい服装でお越しください。 <ul style="list-style-type: none"> 28日(木)『新聞紙で遊ぼう』 ◆たくさんの新聞紙や広告紙を使い、破いたり丸めたりして遊びませんか? 思いっきり散らかしてもOK! ご参加お待ちしております。 
手芸サークル 《10時～12時》	【パッチワーク作り】・7日(木) ※初めての方のご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたいものを持参して作っています。興味のある方はぜひ参加してみませんか? 連絡をお待ちしております♥ 
クッキングサークル 《10時～12時》	【今月のおすすめメニュー】・20日(水) ◆子どもの人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※前日までにお申し込みください。 
ボランティア 《9時～12時》	<ul style="list-style-type: none"> 2日(土)・9日(土)・16日(土) 30日(土) ※学生・一般の方が参加できます。 ※毎週、水曜日までに申し込みください。 
育児相談《10時～16時》 【随時対応】	◆子どもの育ちや不安を感じる事など話してみませんか? 子育てのヒントになるかもしれません(o^-^o) ※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたりする場合はご遠慮ください。 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。 

日中のぽかぽかとしたお日さまが、より暖かく感じられる程の朝晩の冷え込み。日が暮れるのも一段と早くなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。この時期は、風邪をひいたり体調を崩しやすくなったりします。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかりと身体を動かし、たっぷりと睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心掛けることで、免疫力を高め、病気に負けない体を作りましょう。

子どもの『困った』は睡眠のせい?!

うちの子、朝起きられずにぐすすることが多くて…● 毎晩、なかなか眠ってくれなくて…● 食欲がないのか、あまり食べてくれない…● など、毎日子育てをしていると、心配事が尽きません。そんな子どもの『困った』、実は「睡眠」が原因かもしれません。睡眠を見直すことで、子どもの乱れた生活リズムが整うかもしてませんよ。

《睡眠》のQ&A

Q: 子どもの睡眠時間はどれくらい必要なの?
 A、1～2歳児: 11時間～14時間
 3～5歳児: 10時間～13時間
 (昼寝時間を含む)
 ●推奨されている時間に対し、現在は幼児の夜型化が進み、10時以降に寝る子が多く、【遅寝、遅起き】化していて、総睡眠時間として9時間前後しか睡眠をとっていないと報告されています。

Q: 睡眠時間が足りないと、子どもにどんな影響があるの?
 A、①脳への発達の悪影響
 ・6歳になるまで10時間以下の短時間睡眠であった子どもは、知能検査の成績が低い傾向にある。
 ・5歳で三角を描けない子が多かった。
 (大体4～5歳で描けるようになるといわれています)
 ②身体への発達の悪影響
 ・太りやすくなる。
 ・運動能力が低下する。
 ③心の発達への悪影響
 ・攻撃的な行動が多くなる。
 ・落ち着きがなくなる、大泣きしてなかなか泣き止まないなど、感情のコントロールが効かなくなる。

Q: 子どもの睡眠時間が短くなる原因は何?
 A、①保護者が夜型生活のため。
 ②スマホやタブレット視聴がやめられない。
 ③眠る前に興奮するような遊びをしたため、寝付けない。
 ④テレビの音や音楽が気になって眠れない…etc

Q: 子どもの睡眠で心配なことは?
 A、生活改善してもよくなる場合、睡眠障害であることも考えられます。
 ①不眠症
 ②概日リズム睡眠。覚醒障害
 ③閉塞性睡眠時無呼吸症候群
 ④ナルコレプシー
 ⑤むずむず脚症候群
 ⑥ノンレム睡眠からの覚醒障害




夜、眠る為に普段からできること

昼間、体を動かす
 体を動かすことで心地よく寝れて、夜早く、深く眠ることができます。



夜、暗くして早く寝る
 毎日できるだけ同じ時間に布団に入りましょう。布団に入る時間が規則正しくなると寝つきや目覚めがよくなります。夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎると良い睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めましょう。



朝ごはんを食べる
 朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。

朝、日の光を浴びる
 毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。




☆よく眠る睡眠習慣の土台を作るのは乳幼児期です。早起き・早寝ができるように生活習慣を見直してみましょう。