



## 9月のゆりかご

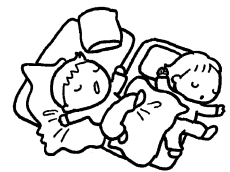
昼間暑くても朝晩は肌寒くなる日が増え、体調を崩すこともあったのではないのでしょうか。お子さんが体調を崩してしまうと、看病する保護者の方も心身ともに疲労してしまうことにもなりますね。

小さいお子さんたちはそうやって様々なウイルスと闘うことで、体の抵抗力をつけてたくましくなっていくという面もありますね。また、一般的には“健康な体を作るために規則正しい生活が大切である”とも言われます。

とは言え、ゆりかごでも「夜早く寝かせようとしてもなかなか寝なくて…」というお話が出ることも少なくありません。

規則正しい生活がなぜ大切なのでしょう、そのためにはどんな工夫が必要なのでしょう。先日、飯能市の保健師さんのお話を聞く機会がありましたのでご紹介させていただきます。

私たちヒトの脳では、成長ホルモンというホルモンが分泌され、骨や筋肉などの成長を促進したり、代謝をコントロールする等の働きをしています。その体を作るために大切な成長ホルモンが集中的に分泌されるのが、夜眠りについてから最初の深い眠りのときなのだということです。



それだけを聞くと睡眠時間の早い遅いは関係ないようにも思えます。しかし、ヒトは脳の中に体内時計を持っていて、睡眠と覚醒・体温・ホルモンの分泌リズムなどに関与しているそうです。その体内時計を調節するメラトニンというホルモンがあります。メラトニンは生後半年位から5歳頃までの間が人生で最も多く分泌される時期になります。更に一日の中で最もメラトニンが分泌されるのが、夜暗くなってから夜明けごろまでの時間帯です。ところが夜更かしをすることによって、メラトニンが分泌されにくくなってしまうそうです。人生で最もたくさんのメラトニンが分泌される大切なときに、夜遅くまで起きていることで大きな損失をしてしまうのはもったいないですね。

さらに、ヒトの体内時計は24時間よりも少し長く、ほうっておくと少しずつずれて起床・就寝が遅くなっていきます。そのズレをリセットするために、朝起きて太陽の光を浴びることが大切です。そうすることで体内時計を地球のリズムに合わせられるのと共に、セロトニンという精神を安定させるホルモンの分泌も促されるそうです。朝起きて日光を浴びることは良いことづくめのような感じです。

理想的なお子さんの睡眠時間は朝7時までに起きる、夜は8時までに眠ることだそうです。現代は様々な要因で理想通りにはいかないこともありますが、可能な範囲で理想に近づける意識はしていきたいですね。

お子さんが夜なかなか寝付いてくれない時には、以下のことを意識してみてください。

- ・朝の光をしっかり浴びる
- ・テレビやゲームは時間を決めて、寝る前は見ないようにする。
- ・昼間はたっぷりあそぶ。(日中は元気に、夜は静かに過ごす)
- ・昼寝を早めに切り上げる。(生後5ヶ月を過ぎたら、午後寝は正午から2～2時間半までの間が理想だそうです。)
- ・寝るときには電気を消す。
- ・これをしたら寝る「入眠儀式」を習慣にする。(例えば絵本の読み聞かせや、子守唄をうたう等)



忙しい現代の生活ですが、気持ちよく毎日を過ごせるよう、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

## 10月行事のお知らせ

### 親子であそぼう♪わらべうた 10月11日(金) 11:00~11:20

わらべうたは日本の子どもたちの中で生まれたい継がれてきた、お子さんの声域に合うやさしい音楽です。親子で触れ合って一緒に楽しみ、毎日の子育てに取り入れてみてください。手あそびや顔あそびなど、いろいろなあそびがありますよ。申し込みは不要です。お気軽にゆりかごにお越しください。

### 不用品交換会 10月15日(火)~11月1日(金)

小さくなって着られなくなったお子さんの衣類や育児用品など、捨てるには惜しい物を交換しあいましょう。持ち寄っていただいた物を期間中展示しますので、気に入ったものがあればご自由にお持ち帰りください。お持ちいただく物については、次の方が気持ちよく使える状態の汚れやほつれ等のないものをお願いします。これからの季節に使えるものが喜ばれます。スペースの都合上、大きいものはお預かりできませんのでご了承ください。

### みそ汁の日 10月16日(水) 11:30~13:00

暑い季節もすぎ、みそ汁の日再開です。季節の野菜とゆりかごの手作り味噌を使ったおみそ汁を昼食の時間帯に提供します。忙しい毎日の中、和食の味でホッと一息ついてください。おにぎり等を持ってくれば簡単な昼食にもなりますね。なお、13時前でもみそ汁がなくなり次第終了とさせていただきます。

### おでかけコンシェルジュ 10月18日(金) 10:00~12:00

幼稚園や保育所の申請の季節がやってきました。“どうやって選んだらいいの?”“申請に必要なものって?”“子ども園と幼稚園、保育所はどう違うの?”などなど…疑問や不安はありませんか? 飯能市役所保育課から、保育コンシェルジュの新井裕子さんがゆりかごに来て質問に答えてもらえます。幼稚園についても相談にのってもらえます。お気軽にお越しください。

### 身長・体重計測の日 10月25日(金) 10:00~11:00

申し込みは不要です。直接ゆりかごにお越しください。

### おでかけ広場・南高麗福祉センター 10月29日(火) 10:00~11:30

ゆりかごのスタッフが、ごっこあそびや手先あそびなどの遊具を持ってあそびにいきます。一緒にごっこあそびなどで楽しく過ごしましょう。今月はハロウィンのジャック・オー・ランタンを親子で一緒に作ってあそぶこともできますよ。

※10月22日(火)は祝日法に基づき、即位礼正殿の儀のためお休みとなります。

## 10月の予定

◇センター開室日:毎週月~金曜日(祝日を除く) 9:30~15:00

第4土曜日(26日) 9:30~15:00

※28日(月)はスタッフ会議の為、13時までとさせていただきます。

◇園庭開放日:晴れていればすぎのこ保育園の園庭であそべます。

毎週火曜日・木曜日 9:30~11:30

第4土曜日(26日) 9:30~11:30

◇電話・面接相談:祝日を除く月~金曜日 9:30~15:00

◇親子であそぼう・わらべうた:11日(金)11:00~11:20

◇不用品交換会:15日(火)~11月1日(金)

◇みそ汁の日:16日(水)11:30~13:00

◇おでかけコンシェルジュ:18日(金)10:00~12:00

◇身長・体重計測の日:25日(金)10:00~11:00

◇おでかけ広場・南高麗福祉センター:29日(火)10:00~11:30

