



1月のゆりかご

年末年始は1週間お休みさせていただきました。1週間の間をおいて再会すると、どの子どもみんな体が大きくなったようにみえたり、あそび方や言動が変わっていたりして成長を感じずにはいられません。毎日一緒に過ごしているとお子さんの成長に気づかないこともあるかもしれません。けれども子どもたちは刻一刻と成長を続けているのですね(大人も同じですね)。今この瞬間と全く同じこの子に会えることはないのだな…と二度と来ないこのときを大切に過ごしたい思いを新たにさせてもらった年明けでした。

夜はぐっすり眠れていますか？

お母さんたちから「夜泣きが激しくて…」とか「夜中に泣いて起きることが多くて…」といったお話を聞くことがあります。昼間も家事・育児で疲れているのに夜中も眠れないのはとても辛いですね。なぜ夜泣きをするのでしょうか。

『赤ちゃん和妈妈がぐっすり眠れる安眠レッスン』 小山博史著 2014年 ナツメ社 にはこう記載されていました。

赤ちゃんは大人に比べてレム睡眠の割合が多いため、全体的に眠りが浅く、目が覚めやすい状態なのです。新生児の場合は40分周期でレム睡眠が現れるため、夜中に何度も目が覚めるのは、ごく自然なことなのです。

この睡眠サイクルは徐々に長くなります。個人差はありますが、だいたい5歳ごろには大人と同じ90分周期になります。それまでの間、大人と赤ちゃんの睡眠サイクルに違いがあるため、ママやパパは夜泣きや夜間の授乳が大きな悩みのタネになってしまうのです。(2014 小山 P24)



赤ちゃんの脳は、さまざまな感情をうまくコントロールできるほど発達していないため、精神的な不快や昼間の過ごし方によって夜泣きにつながる場合があります。

例えば、怖い思いをしたり興奮しすぎるような体験、体内時計の整にくい生活等によって夜の眠りが浅くなりやすいため、穏やかで心地よい過ごし方や早ね早起きを心がけて生活することが大切です。

また、泣く日と泣かない日の違いを知るために、ママの簡単な行動記録を一週間ほどつけて記録を見比べることも紹介されています(赤ちゃんの行動や反応はママの行動によって変わるため、ママの記録をつけることが良いそうです)。

また、脳の発達を促したり補うためには親子でスキンシップをたっぷりとることや、目と目を合わせて親子でのおしゃべりを楽しむこと、「じぶんでしたい」「やってみたい」という気持ちが芽生えたら危険がない限り挑戦させてあげることが有効であること等も記載されていました。

脳の発達とかかわっているということでは、すぐに完全に泣かなくなるということは難しいかもしれませんが、けれどもこうしたことを心がけることで少しでも親子ともにぐっすり眠れる日が増えれば、子育てがもっと楽しめそうですね。



2月行事のお知らせ

節分 2月3日(月) 9:30~10:00頃 すぎのご保育園園庭にて

すぎのご保育園の園庭に子どもたちの扮する鬼が来ます。豆まきは申し込みがなくてもご参加いただけます。(豆まきは15分ほどで終了しますので早めにお越しください。)1月中にお申し込みいただいている方は豆まきの後に園庭で焼いた鯛を食べます。必要な方はお手拭や甘くない飲み物等お持ちください。

おでかけ広場・双柳地区行政センター 2月3日(月) 10:00~11:30

ゆりかごのスタッフがごっこあそびやボールあそびの遊具をもってでかけます。一緒に楽しくあそんだり、子育てのお話をして過ごしましょう。紙芝居やわらべうたの時間もありますよ。

親子であそぼう♪わらべうた 2月7日(金) 11:00~11:20

わらべうたは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。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。

離乳食(主に中期以降)についての学習・相談会 2月14日(金) 10:30~11:30

すぎのご保育園の管理栄養士・岩藤泉さんにお話ししてもらいます。離乳食中期~完了期についての基本的な内容とすぎのご保育園での進め方を話してもらった後に質疑応答で相談にのってもらえます。参加ご希望の方は12日(水)までにゆりかごまでお申し込みをお願いします。相談事項がある方はお申し込みの際にお知らせ下さい。

みそ作り 2月19日(水) 10:00~11:30

ゆりかごのみそ汁の日でも使用している味噌を一緒に作りましょう。大豆をつぶしたり大豆と麴と塩を混ぜたり作業があります。お子さんと一緒に、又は見守りながら作業できそうかご判断をお願いします。作ったみそは参加人数でわけて、1キロあたり700円でお持ち帰りいただけます。(持ち帰り後は涼しい場所に保管して10~12ヶ月位熟成させてください。)スペースの都合上6組までとさせていただきます。参加ご希望の方は本日より14日(金)までに直接ゆりかごにてお申し込みをお願いします。持ち物:大きめのボウル・お持ちの方はマッシャーやブレンダー等

みそ汁の日 2月26日(水) 11:30~13:00

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。おにぎり等を持ってくれば簡単な昼食にもなりますね。申し込みは不要です。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。

身長・体重計測の日 2月28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。

※2月は保育園の行事があるため、土曜開室は第3土曜の15日となります。

<2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3土曜日(15日) 9:30~15:00

※17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ご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3土曜日(15日) 9:30~11:30

◇電話・面接相談:祝日を除く月~金曜日 9:30~15:00

◇節分:3日(月) 9:30~10:00頃

◇おでかけ広場・双柳地区行政センター:3日(月) 10:00~11:30

◇親子であそぼう・わらべうた:7日(金) 11:00~11:20

◇離乳食学習・相談会:14日(金):10:30~11:30

◇みそ作り:19日(水) 10:00~11:30

◇みそ汁の日:26日(水):11:30~13:00

◇身長・体重計測の日:28日(金) 10:00~11:00

