

こんにちは!

なでしこ保育園

です

2021年 12月発行 第120号

寝屋川市美井元町28-3

832-3777



寝かしつけ 困っていませんか?



早寝早起きが、子どもにとって、いいことだとわかっているけれど、現実には、そう、うまくいかず、早く寝かそうとしても、遊んでしまい、全然寝てくれない、朝も起こしても起こしてもなかなか起きてくれないなど、理想とは大違いという家庭も多いのではないのでしょうか。もともと、人間は昼行性の動物であり、夜、太陽が沈んで暗くなると、自然に眠りにつく準備が整います。ですが、乳幼児期は、このリズムがしっかり出来上がっていませんから、寝つかせるためには、周りの働きかけが必要なのです。寝つかせたい時刻の最低1時間前には、脳を寝つきやすい状態にできるように心がけましょう。寝つかせるためのコツを、いくつか紹介しますので、できることから始めてみませんか。

1 暗く、静かな環境をつくる

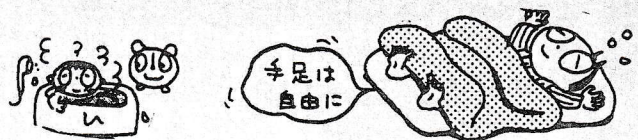
睡眠を誘うためには太陽のリズムが大事です。お日さまが沈み、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しづつ暗くしていきましょう。電灯の光を柔らかくすることも良いのですが、子どもの目に最も強い光の刺激を与えるのは、テレビ、パソコン、携帯電話の画面からの光です。じっと見つめることで、直接目に入ってくる光なので、脳には強い刺激になってしまいます。

また、音の刺激もできるだけ少なくした方が眠るのに適しています。寝る1時間前には、これらのものは電源を切り、見ないように心がけましょう。寝る前に激しく興奮する遊びをたくさんするのも控えた方がいいでしょう。



2 体温を下げるようにする

身体を休めて眠る時には、リラックスの神経である自律神経の副交感神経が働き、体温が下がることが必要です。リラックスのためには、例えば、アロマオイルなどの香りを部屋にたてることや、お母さんのやわらかい体で抱っこしてあげることも有効です。お風呂は寝る1時間前には、入り終わっていることや、手足は布団から出して自由に動かせる状態にして、極端に着ぶくれをさせないことも体温を下げるためには大事なポイントです。



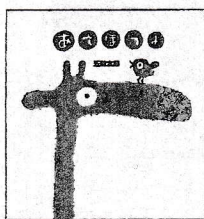
3 毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

脳は「繰り返しの刺激」で作られます。毎日、同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間にテレビを消し、同じ時間に布団に入るということを、乳幼児期はなるべく繰り返しましょう。「今日は見たいテレビがあるから、2時間長く遊ばせよう」というような不規則な習慣はNGです。最初だけは同じ時間の同じルールで眠らせるように努力してみましょう。いったん脳がリズムを覚えるとあとは、脳が勝手に夜には眠くなるサイクルをつくってくれますので、とても楽になります。

早起きリズムで脳を育てる 成田奈緒子 より

みんなであいっしょに

絵本のじかん



五味太郎
偕成社
2001年初版

この絵本の登場人物は大のなかよしであろう小鳥とキリンです。交わされる言葉は小鳥の「あそぼうよ」とキリンの「あそばない」のやりとりだけです。どれだけページを繰っても「あそぼうよ」「あそばない」というかけあいが繰り返されます。ワンパターンな言葉のやりとりとは裏腹に、ふたりの遊ぶさまの多彩さたるや。「あそばない」と応答し続けるキリンが小鳥同様に「あそんでいる」ことに、そしてふたりのユーモアあふれる親しさに、ほっこりした気持ちになるお話です。

今後の予定

・12月7日(火) なでしこ広場

クリスマス制作

10時～ 3組限定 申込制

コロナ禍ですが、感染予防対策をしっかりとって取り組みをしていきます。

※参加希望の方は 保育園にお電話でお申し込み下さい。

※育空保育は、寒いのでしばらくお休みです。

暖かくなる3月下旬ころから再開します。

参加するにあたってのお願い

- ・参加されるご本人、または同居のご家族に 37.5℃以上の発熱、咳などの風邪症状のある方がいる場合は参加できません。
- ・必ずマスクを着用して下さい。
- ・手洗い、アルコール消毒をこまめにして下さい。
- ・食事はできません。(授乳、水分補給は除く)
- ・少人数での来園にご協力ください。

お鍋食べませんか？

寒い季節がやってきました。

簡単にできて、野菜もいっぱい入れて、栄養満点な鍋料理。いつもと違った味を体験してみませんか？

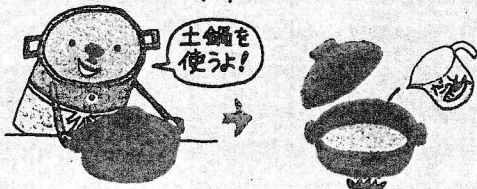
ニンジン成型抜きしたり、ちょっとひと工夫で子どもたちも大喜び。

材料 大人1人分+子ども1人分

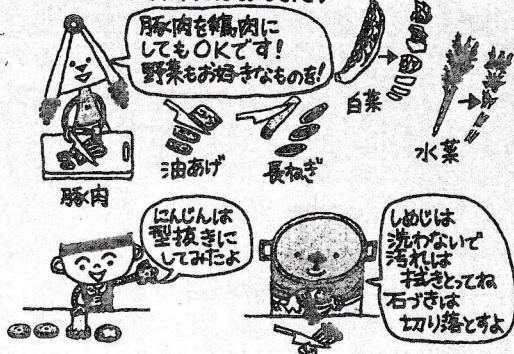
- 豚もも肉(スライス) ... 150g
- 白菜 ... 1/8 個
- 人参 ... 1/4 本
- 白ねぎ ... 1/3 本
- 油揚げ ... 1/2 枚
- しめじ ... 1/2 パック
- 水菜 ... 適量
- だし汁 ... 500cc
- みそ ... 大さじ2
- しょうゆ ... 大さじ1/2
- 白すりごま ... 大さじ2
- 豆乳 ... 400g

豆乳ごまみそ鍋

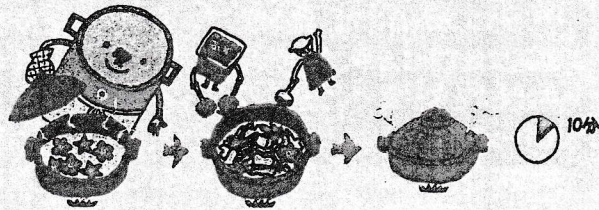
① 鍋にだし汁を沸かす



② 具材を切る(切り方はお好みで)



③ 鍋ににんじんを入れ、やわらかくなったら水菜以外の具材を入れ、調味料を加え、ふたをして10分程度煮る



④ 豆乳とすりごまを加え、沸騰したら火を止める 水菜を加え、余熱で火を通してできあがり

