

病児保育だより

アメニティホーム広畑学園 通信 NO. 30
R8 年 春号

今回のテーマは「自律神経を整えよう」と「子どもの心を育む方法」です。
学年末が終わり、新学年がスタートする季節に親御さんと子どもさんの関わり方のアドバイスも参考になれば幸いです。

☆自律神経って何？

私たちの意思とは無関係に24時間身体の働きをコントロールしている神経のことです。
心拍、呼吸、消化、体温調整などといった生命活動のほとんどに関わっており、「交感神経」と「副交感神経」の2系統から成り立っています。バランスが崩れると以下の症状が現れます。



☆自律神経を整えるには？

生活リズムを整えることです。決まった時間に早寝・早起き・朝ごはんを心がけて旬の食材をバランスよく食べましょう。また、冷暖房完備が自律神経を怠らせているようなので、体と五感を養えるお散歩や外遊びをお勧めします。



☆自律神経を整えることに大切な「睡眠」のお話です。
 「寝る子は育つ」ということわざ通り、規則正しい睡眠は脳や骨・筋肉の成長に不可欠です。良い睡眠を取るための生活習慣は自律神経を整えることにつながります。

子どもの睡眠 -3つの役割-

記憶を整理する

不安な情報を削除して
必要な情報を固定

脳や心身を休ませる

休息モード
脳

脳や心身を発達させる

成長ホルモンは
睡眠中に分泌される!

筋肉・神経
休息モード



良質な睡眠のために

就寝前のスマホやゲームはNG

ブルーライトは
脳を覚醒

NG!

入浴して体を温める

就寝の
1~3時間前
がおすすめ

睡眠の質を高める飲み物を

ホットミルク
メラトニンの生成を促す

ハーブティ
ノンカフェインで
リラックス効果あり




☆一日の最後が、嬉しい笑顔で終わるように、お子さんと一緒に絵本を楽しんでみてはいかがでしょうか。絵本の読み聞かせを一緒に楽しむことで心のふれあいが生まれます。子どもの「癒し」と「安心感」を高め心地良く眠りにつけるようになります。

♥自律神経を整えることは、子どもの「健やかな心と体」を育み、自立心や自己管理能力の土台づくりにも直結します。自律神経が安定している子どもほど、つまずきからの立ち直りも早く、困難にも前向きに立ち向かえるようです。

子どもの「情緒の安定」や「やる気」を引き出すためのアドバイスです。

子どもの情緒を安定させる生活のコツ

① 親子で一緒に寝る

安心

② 食事はみんなで楽しく

安心

時短料理でOK

③ 1日10分スキンシップタイム

安定

④ 自分たちなりに時間軸を作る

就寝
お風呂
夕食
帰宅

大切なのは
規則正しさ



子どものやる気を引き出す! 4つの行動・考え方

環境を作る

勉強しやすい環境

親の態度 NG

挑戦しやすい目標から

読めるにも

まずこの本を
読んでみたら?

やる気を出したらほめる

がんばった!

「できないことがあってもよい」と考える

誰にでも失敗はあるものさ



参考資料: 子どもの睡眠はどのくらい大切?睡眠が発達に与える影響を解説 | 受験対応型の託児・保育所 | 伸芽' S クラブ

病児保育ご利用の方はこちらまで:アムニティホーム広畑学園 病児保育 079-236-1630
 (予約時間: 7時~19時 休日は日・祝日・年末年始)

もうすぐ新年度がスタートします。新しい環境になると、身体や心が疲れやすくなります。十分な休息と睡眠を心がけ、お子さんとゆったり過ごす時間も作りたいですね。「寝る子は育つ」ということわざ通り、睡眠は脳の成長に必要不可欠です。寝ている間に子どもの身体と心が育ちます。



子どもの理想の睡眠とは

規則正しい睡眠は、骨や筋肉を成長させ意欲や集中力を育てます。そのため、成長期の子どもにとって質の高い睡眠を得ることは大切です。起きる時間と寝る時間を家庭で考えてみましょう。

| 年齢 | 夜間推奨睡眠時間 |
|--------|----------|
| 1～2歳 | 11～14 時間 |
| 3～5歳 | 10～13 時間 |
| 6～13 歳 | 9～11 時間 |



よい睡眠をとるための 生活習慣

朝、日の光を浴びよう

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、心も身体もすっきり目覚めます。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは勉強や運動のエネルギー源です。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身体が目覚めます。

身体を動かしたり、勉強したり、

昼間はしっかり活動しよう

身体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。



☆一日の最後が、嬉しい笑顔で終われるように、お子さんと

一緒に絵本を楽しんでみてはいかがでしょうか。

絵本の読み聞かせを一緒に楽しむことで心のふれあいが生まれ、子どもの「癒し」と「安心感」を高め、心地良く眠りにつけるようになります。

夜、暗くして早く寝よう

- ① 毎日できるだけ同じ時間に布団に入り、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。
- ② 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よい睡眠が得られません。家庭で使う時間のルールなどを決めましょう。
- ③ 寝る1時間前から決まった行動をしましょう。



子どもは順番に強いこだわりを持つ傾向があるので、パターン化されたルーティーンが効果的です。ルーティーンの順番は各家庭でやりやすく決めま

しょう。



例)
ごはん
お風呂
水分補給
歯磨き
トイレ

部屋を薄暗く

絵本・子守歌