

2月号

あいのそのだよ

発行日：2019年2月1日（金） No.849

発行者：社会福祉法人 シオンの丘 愛の園保育園

主 題 なかよし
聖 句 めいめい自分のことだけでなく、他人のことにも注意を払いなさい。 フィリピン信徒への手紙2章4節
讚美歌 十字架わが力 イエスさまがいちばん こどもをまねく
 球根の中には やさしいめが ちいさいいのちが

睡眠の問題が招く怖い「悪循環」

園長 田中 秀一

1月に実施したクラス懇談会において、「子どもの睡眠」についてお話ししました。

以下お話の内容になります。

十分な睡眠が取れないと慢性的な睡眠遮断(本能的な行動としての睡眠が取れない状態)に陥ります。この状態が続くと、どんどん疲労が蓄積していきます。この睡眠遮断による疲労では、皮肉にもなかなか寝つけず、たとえ眠れたとしても夜中に何度も目が覚めてしまうのです。これでは睡眠の質は落ちるばかりです。

悪夢が増え、夢遊病や寝言も発生するようになります。子どもがこのような状態になると、当然、面倒を見る親も熟睡している場合ではなくなり、同じような状態に陥りかねません。

そもそも、子どもはどのくらいの睡眠時間が必要なのでしょうか。

テルアビブ大学(イスラエル)のアビ・サデ教授が実施した睡眠調査によれば、睡眠がたった1時間不足するだけで、動きに機敏さがなくなり、脳機能も低下、夕方頃からどっと疲れが出るそうです。

親としては、子どもの睡眠の合計時間(昼寝を含む)をきちんとチェックしておくことが、毎日を健やかに過ごす第一歩なのです。

年齢	昼寝回数	昼寝の時間	夜間睡眠時間	合計睡眠時間
12か月	1~2回	2~3時間	11.5~12時間	13.5~14時間
18か月	1~2回	2~3時間	11.25~12時間	13~14時間
2歳	1回	1~2.5時間	11~12時間	13~13.5時間
2歳半	1回	1.5~2時間	11~11.5時間	13~13.5時間
3歳	1回	1~1.5時間	11~11.5時間	12~13時間
4歳	0~1回	0~1時間	11~11.5時間	11~12.5時間
5歳	0~1回	0~1時間	11時間	11~12時間

この目安よりも睡眠時間が少ない子の場合、「慢性的な過労」の可能性がります。そうになると、日中の行動、学習能力、成長・発達のすべての面に悪影響を及ぼします。

睡眠は、起きている時間を健やかに、楽しく、有意義に過ごすための前提条件なのです。

お誕生日 おめでとう!!

6日 1名 5さい
 15日 1名 3さい
 15日 1名 5さい
 19日 1名 3さい
 23日 1名 4さい
 25日 1名 6さい



1日（金） 節分（豆まき）
 5日（火） 生活発表会リハーサル
 6日（水） こども礼拝
 7日（木） 避難訓練
 9日（土） 生活発表会
 12日（火） ボール遊び教室
 （3・4・5歳児）
 19日（火） ボール遊び教室
 （3・4・5歳児）
 20日（水） 誕生会
 21日（木） シオン山幼稚園交流会
 （5歳児）
 23日（土） 生活発表会順延日
 26日（火） クッキング（5歳児）
 クラス写真撮影
 28日（木） クッキング（5歳児）



◎2月5日（火）は生活発表会のリハーサルを行います。9：20までに登園して下さい。宜しくお願い致します。

◎2月9日（土）は生活発表会を行います。園児の登園時間は8：45～9：00です。開演時間は9：30、終了時間は11：30の予定です。プログラムは、後日配布致します。当日は、給食の代わりにお菓子のお土産を準備しています。午後は家庭保育をお願い致します。

◎寒い日々が続いています。感染症予防の為にご家庭でも石鹸での手洗い・うがいの励行を宜しくお願い致します。

◎3月の行事予定を早めにお知らせ致します。

・3月8日（金）はお別れ遠足です。この日は全園児、お弁当の持参をお願いします。お弁当は主食とおかず両方入ったものをご準備下さい。詳しくは後日手紙を配布します。

・3月23日（土）は卒園式です。

ぞう・きりんグループが出席します。

その他の園児は家庭保育のご協力をお願い致します。詳しくは、後日手紙を配布します。

お正月遊びをしました!

