

えんぜるらんど

〒432-8035

浜松市成子町 23-1

天使園子どもの家

TEL 452-0203

FAX 456-4839



令和7年12月・令和8年1月号



「寝る子は育つ」ってホント？

0～6歳の子どもは、心も体もぐんぐん成長する大切な時期。睡眠の間に脳では情報の整理や記憶の定着ホルモンの分泌などが行われます。十分な睡眠がとれている子ほど、日中の過ごし方に目に見える変化があるようです。それは、具体的にどんなことなのでしょう？

- 朝からご機嫌でスタートしやすい（ぐずりが少なく、気持ちが安定しやすい）
- 遊びに集中する時間が長くなる（好きな遊びにじっくり取り組める）
- 食欲が安定しやすい（生活リズムが整うことでお腹がすくタイミングも自然に整う）
- 体調を崩しにくい（体の回復がしっかり行われ、免疫力が高まりやすい）

では・・・「遅寝はどうしていけないの？」

・心と体の成長を妨げる…寝入ってすぐの深い眠りの時に成長ホルモンが分泌され、骨を伸ばし、筋肉を増やし新陳代謝を盛んにしますが、成長ホルモンは早く寝た方が沢山分泌されます。

・生体リズムが崩れる…人間の生体時計は25時間です。一日24時間の地球時間に合わせるには、朝の光を浴びて生体時計をリセットすることが必要です。これができないと時差ボケの状態で昼間もボ～ッ。

日中の運動量が低下すると感情をコントロールするホルモンの分泌が減ってイライラ・・・。

・食習慣が乱れる…遅くまで起きているとつい何か食べたりして朝、お腹が空かず朝食が食べられない…変な時間に間食…という悪循環。

・ますます眠りにくくなる…メラトニンという眠気を誘うホルモンは、明るい所では出にくくなるのでいつまでも灯りの下で遊んでいると、ますます寝られず、そして、朝は起きられず…。

なるほど！眠りはこのように様々な要素が絡み合う大切なものなのです。これからもっと成長していく子ども達には、毎日すっきり目覚め、たっぷり食べて、元気に遊び、ぐっすり眠る…当たり前の生活を大人が守ってあげたいものです。

【12月の予定】 9：30～11：30

【1月の予定】 9：30～11：30

2日 (火)	園庭開放	10日(土)	園庭開放
16日(火)	園庭開放	17日(土)	園庭開放
20日(土)	クリスマスのお話・身体測定	24日(土)	手作りおもちゃで遊ぼう
27日(土)	園庭開放	31日(土)	園庭開放

・ご利用者ご本人の体調不良や風邪症状がみられる方は、ご利用をお控え下さい。

◆ 今日からできる！ よく眠れるための3つのコツ

① 寝る前は“ゆったり時間”に

テレビやスマホの強い光や刺激は、子どもの脳が興奮したままになり、眠りにくくなることがあります。寝る30分～1時間前は、明るい遊びを終わりにして、**おだやかに過ごす時間**へ切り替えていきましょう。

- ・ 部屋の照明を少し暗めの“落ち着く明るさ”にする（真っ暗ではなく、ほんのり見える程度）
- ・ 絵本を読む、ぎゅっと抱きしめる、背中をトントンする
- ・ ゆったりした音楽を流す

② 寝室の環境をととのえる

- ・ 暗めの照明
- ・ 心地よい室温（夏は涼しめ、冬はあたたかめ）
- ・ お気に入りのタオルやぬいぐるみ



"この場所に来ると眠る"という安心感をつくってあげましょう。

③ 大人も一緒にリズムをシフト

お子さんのリズムは、大人の生活の影響も受けやすいです。寝る時間が遅くなりやすい場合は、少しずつ前倒ししていくと自然に整っていきます。

【冬に読んであげたい絵本】

「てぶくろ」 ウクライナ民話 内田理紗子訳：福音館書店

店



簡単なストーリーのある絵本を楽しみ始める3歳ごろの子ども達が無理なく楽しめるお話です。おじいさんの落としたてぶくろにネズミがやってきて入ってしまいます。そのとたん、てぶくろは家になり、次々に動物がやってきて入りこみます。動物が増えるたびに変化していくてぶくろの家。大人もひきこまれる素敵な絵本です。

【かんたん！タンドリーチキン】

材料（2人分）

鶏もも肉：皮付き2枚 塩少々

A：プレーンヨーグルト：大さじ2

カレー粉：少々 ケチャップ：大さじ1

（作り方）

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩をふる。
- ②Aを合わせた中に2～3分漬け込む。
- ③フライパンまたは、オーブン（180℃で20分）で焼く

育 児 相 談

子育てのお悩みや相談が
ありましたらお気軽においで下さい。
電話でも受け付けています。

☎ 452-0203

Eメール

tenshi@educet01.plala.or.jp

