２０１５年９月１８日

名古屋柳城短期大学附属三好丘聖マーガレット幼稚園
柴田　ともみ

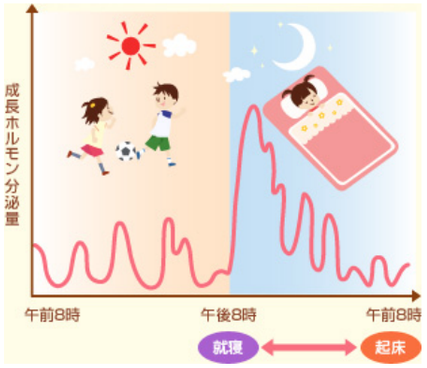
クローバーだより

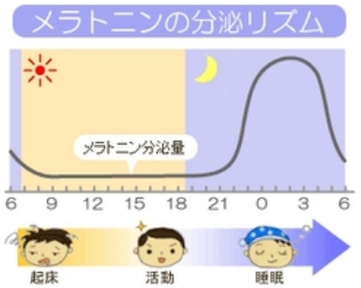
＜子どもの睡眠の大切さ＞

子どもの睡眠は、心と体の発達に大きく影響があると言われています。子どもの成長にかかせないホルモン、メラトニンは夜になると分泌され、１～５歳頃に一生のうちで一番沢山分泌されるそうです。米国睡眠財団によれば望ましい睡眠時間は１～３歳で１２～１４時間とされています。午後７時から朝六時ぐらいまでの睡眠とお昼寝をとり、早寝、早起きを心掛けてみてはいかがでしょうか

☆睡眠に関係するホルモン☆

成長ホルモンは、眠ってから１時間後から出始め、午前０時までに最も大量に分泌されます。右図のようにＰＭ９時～ＡＭ０時は背を伸ばすホルモンの分泌が高いので、しっかりと睡眠がとれると良いですね。昔から寝る子は育つと言いますがこれは成長ホルモンが大量に出て起きている間に食べたものを骨や筋肉に変えていく作業が行われるからです。だからこそ早寝はとても大切なのです。





☆メラトニンの分泌☆

午前０時頃には、メラトニンの分泌がされます。メラトニンというホルモンは情緒を安定させたり、性的成熟を司る働きがあります。睡眠リズムがくずれていると「ボーっとして無気力」「自己主張が強く、通らないとパニックになる」「攻撃的になる」などの行動があります。正しいリズムを身につけているか、生活を振り返り、心にゆとりある生活をして頂ければ、と思います。

☆「おやすみなさい」と「おはよう」の習慣作り☆

「眠ることは楽しい」という意識が、子どもの安眠につながります。絵本を読んでもらう、お気に入りの玩具などを持って寝床に入る、今日あったことを話す・・・など。眠る前に毎日同じことをすると精神的な安心へとつながりスムーズな入眠をサポートします。「おやすみ」と声をかけたら部屋を暗くして静かな場所で寝かせてあげましょう。

朝はカーテンを開け換気して部屋を明るくします。急に目を覚まさせないように子どもの名前を優しく呼び続けます。体をもぞもぞ動かし始めたり、目が開いたら「おはよう！」と声をかけて起こしましょう！きっと目覚めの良い朝が待ってます。そして日中は思いきり体を動かして遊ぶと、適度な疲れを感じ、夜にまたぐっすりと眠ることができますよ。

子どもが喜ぶ おやつ

かぼちゃかん

材料（20×15cmくらいのバット1枚分）

かぼちゃ ……1/4個（正味300ｇ）
粉寒天 ……5ｇ（小さじ１と1/2）
砂糖 …… 180ｇ
レモン汁 …… 大さじ１

作り方

1. かぼちゃは種を取り除き、蒸し器で蒸すか、ラップをして電子レンジ（600W）で３分加熱し、上下を返してさらに２分加熱する。皮をむき、マッシャーなどでつぶすか、裏ごしする。
2. 鍋に水２カップ（分量外）と粉寒天を入れて、中火にかける。へらで絶えずかき混ぜ、沸騰したら弱火にして、そのまま１～２分加熱。
3. ②に砂糖を加えて溶かし、火からおろして①に加えて混ぜる。レモン汁を加えたら、水でさっとぬらした型に流し入れる。冷めたら好みの型で抜く。

POINT

寒天を煮溶かすときは、耐熱のゴムべらか木べらで絶えず混ぜ、中火でふつふつとなるくらいに沸騰させてから弱火にします。

おすすめ絵本

『エンとケラとプン』

作・絵／いわむら かずお

絵本のストーリー

エンとケラとプンは、ひろ君の心の中に住んでいて、エンがエーンエンと泣くと、ひろ君も泣きます。ケラがケーラケラすればひろ君も笑い、プンがプーンプンと怒るとひろ君も怒ります。そんなひろ君が、クッキーを持ってきょうちゃんの家へ向かいますが、途中でエンとケラとプンが大忙し。なぜって……。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、
こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、
ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています