



わくわくひろば もあ通信

2025年6月1日発行



子育てお役立て情報 『生活リズム』

お昼寝しない、夜寝ないというお話をよく耳にします。
睡眠リズムは生活リズムと繋がっているので、子どもの生活リズムは大人がつくっていきましょう♪

①毎日決まった時間に起きてみよう

(早起きをすると、夜は自然と眠くなります。)

- ・カーテンを開けて朝日を浴びると気持ちがいいね。
- ・朝ごはんを食べると胃腸が働き、**脳も体もしっかり目覚めます。**
- ・午前中は外の空気を吸って体を動かそう。
- ・赤ちゃんは、ベビーカーに乗って外の風にあたるだけでも良いですね。
- ・心地よい疲労が大切です。

※前日に遅く寝ても、なるべくいつもの時間に起きる習慣を。だらだら寝は体力の回復にはなりません。



②お昼寝も決まった時間が好ましい

- ・お昼寝は遅くても16時までに。
- ・なかなか寝付けないうちは、少し部屋を暗くしてみると良いでしょう。
- ・その日の体調によってうまくお昼寝が出来ない事もあります。無理に寝せようとすると、お互いにストレスになってしまう事もあるので、お母さんも気持ちにゆとりを持って接しましょう。
- ・だんだん年齢が高くなるにつれて、お昼寝の時間は短くなっていくものです。その子に合った睡眠時間を考えてみましょう♪

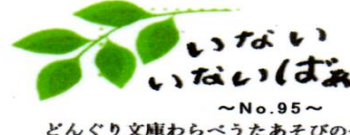


③寝る前のルーティンで催眠効果！？

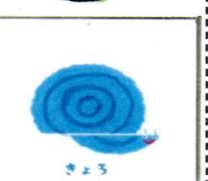
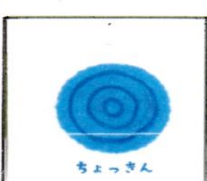
- ・お風呂に入って、着替える、歯を磨いたら、絵本を読んで寝る、などパターンを決め繰り返すことで、体が眠りのリズムをつかんで入眠しやすくなると言われています。
- ・お子さんの好きな絵本やわらべ歌、お気に入りのぬいぐるみなどと一緒に试试看みましょう♪
- ・夜中に起きてしまったら...**すぐに抱いたりあやしたりせず、優しくなでたりトントンしたりして様子を見ませんか。**

※寝る前のテレビやスマホのブルーライトは、リズムを崩す原因に！脳が興奮し眠りの妨げになってしまうので気を付けましょう。





どんぐり文庫わらべうたあそびの会



中新井 純子作
童心社

まるい形の紙をちよきさんと切るとかえつわりが「」
だ円の形の紙をちよきちよきと切るとかえりか「」
四角い紙を ちよきさん ちよきさんと 七ると...?
(はさみを矢張りい子どもも、リズムカルな音のひびきとひらり)の
色とりどりの 可愛い生きものの絵に 目を輝かせるでしょう。
お子さまといっしょに (はさみで 切る 真似もしたり、家族や友達と
工作したり、とんどん、遊びが広がる絵本。
雨の日も、ワイワイ、楽しい時間になりますように
(担当 ア)



子どもに安全な虫よけ剤作り



①保冷剤を開封して空き瓶に入れ、ハッカ油を1～2滴垂らして混ぜる、不織布やガーゼなどで蓋をすれば防虫剤の出来上がり♪窓際や玄関先に置いておく◎



②無水エタノール10mlにハッカ油を3～4滴垂らして混ぜると、虫よけスプレーの出来上がり！網戸などに吹きかけると虫が寄ってきにくくなります。

※ハエや蚊、カメムシやゴキブリには効果あり！
一部のハチや蝶には要注意！！

