

健全育成シリーズ(154)
子どもは夜九時には眠るもの



今から二十年位前の子育ての基本でした。かつて、子どもは戸外で十二分に活動し、体力を消耗し、夜はボタンキユーと眠ることができました。

今では、子どもたちの遊ぶ姿を見かけることが少なくなりました。テレビ・ビデオやゲームに夢中になって、身体を動かすことが減ってしまうことが気がかりです。体を動かすことは、脳や心の発達にも非常に大切です。運動不足の今後の影響が心配です。

今では夜にも娯楽があふれています。いまや三歳児の半分以上が午後十時過ぎの就寝時間で、小中学生の四割が睡眠不足を自覚しているそうです。しかし、子どもの身体が急激に変化して、夜ふかしに適した体になつた訳ではないでしょう。子どもの夜ふかしの理由は「何となく」であり、「家族が起きているから」であり、大人が子どもを寝かさないと言えそうです。夜ふかしを続けて朝寝坊し、朝の光を浴びないことが

続くと慢性的の時差ぼけ状態となります。食欲はなくなり、疲れやすくなり、やる気もなくなります。その結果、昼間に身体を動かすことが億劫になり、肥満を招いたり、脳と心の発達がうまくいかなくなる心配が生じます。



のある子どもが増えるという調査結果が最近出てきているそうです。習い事・スポーツなどかなり疲れている子どももいます。社会に流されていては大変なことになります。保護者の方一人ひとりが自分の子どもの眠りをしっかりと確保する努力をしないとけません。ただ、昨日まで〇時に寝ていた子どもを今日からいきなり九時に寝かせるのは無理な相談です。まずは、早起きをして生体時計の調整に必要な朝の光をたっぷり浴びることから始めてみてください。子どもがうまく寝付けないのは親がうまく寝かせる雰囲気を作れず、大人の睡眠リズムを子どもに押し付けているとも言えるのではないのでしょうか。

子どもの必要睡眠時間

◎六〜九歳

十〜十一時間

◎十〜十二歳

九〜十時間

◎十三〜十五歳

八〜九時間

ふれあい。子育てサロンはあつた
主任児童委員活動の一環として、平成15年度から始めた月に1回の子育てサロンを、平成16年度からは、お母さんたちのご要望にお応えして月に2回(母親がリフレッシュするための託児型のサロン・親も子も一緒にのサロン)に拡大しますのでご参加ください!

みんなあつまれ!

ママと一緒に仲良し広場

子どもと楽しく遊びながら、お母さんも子どもとも友達づくり：みんなと一緒に子育てを楽しみませんか。リズム遊び、読み聞かせ、物づくり、お茶とおしゃべりなど、お楽しみのプログラムで友達づくりをすすめましょう。

開催日

第1回	6月3日(木)
第2回	7月1日(木)
第3回	8月5日(木)
第4回	9月2日(木)
第5回	10月7日(木)
第6回	11月4日(木)
第7回	12月2日(木)
第8回	1月6日(木)
第9回	2月3日(木)
第10回	3月3日(木)

※いつでも自由に参加してください。

時間 午前10時から正午

場所 いきいきプラザ都留

2階おもちゃ図書館・託児室

持ち物 各自必要な物

費用 100円

(保険・おやつ代)

申込・問合せ 主任児童委員

安富照子 ☎(43) 75117

母親もリフレッシュを!

少しの時間でよいから子どもを預けて外出したいという願いを持ちながら、子どもの預け先が見つからないために断念せざるを得ないという、若い母親たちの要望にお応えします。

開催日

第1回	5月21日(金)
第2回	6月18日(金)
第3回	7月16日(金)
第4回	9月17日(金)
第5回	10月15日(金)
第6回	11月19日(金)
第7回	12月17日(金)
第8回	1月21日(金)
第9回	2月18日(金)
第10回	3月18日(金)

時間 午前10時から午後2時

場所 いきいきプラザ都留

2階おもちゃ図書館・託児室

定員 10人

持ち物 お気に入りのおもちゃ類、おやつ、保険証の写し、着替え、靴

※1日預ける方のみお弁当持参

費用 100円

(保険・運営費)

申込・問合せ 都留市社会福祉協議会 ☎(46) 51155

安富照子 ☎(43) 75117