さらに考えましょう

子どもの生活のリズムについて、親子でできることを挙げてみましょう。

○

○

○

睡眠と生活のリズムについて

◆ 子どもたちの夜型の生活による睡眠時間の減少・睡眠不足の子どもたちが増えてきています。これは、現代の子どもたちが必要以上に明るい生活に慣れ「夜」を認識できない状態にあることが原因ではないかと言われています。

◆ 昔から「寝る子は育つ」と言われますが、睡眠は子どもの脳や身体の発達に大きな影響を及ぼします。お昼寝は１日の生活のリズムを整える上で必要とされていますが、睡眠時間には個人差があり、一人ひとりにあった睡眠時間があります。

◆ 子どもにとって夜の睡眠は、脳や身体の成長に必要な「成長ホルモン」が睡眠時に分泌されますが、このホルモンは夜９時から１２時の睡眠時に多く分泌されます。「夜」はしっかり睡眠をとり、朝は太陽の光を浴びて１日が始められるように親子で取り組むことは大切なことです。

お問合せ：〒726-0005　広島県府中市府中町 27-1 府中市生涯学習センター

府中市教育委員会教育部　生涯学習課

TEL；０８４７-４３-７１８１　FAX；０８４７-４３-６０６０

E-mail：shogaku_edu@city.fuchu.hiroshima.jp

府中市版　親プロテキスト　１

寄って 話して 自ら気づく

「親の力」をまなびあう学習プログラム

お昼寝の時間どうしてますか

～睡眠と生活のリズムについて考える～

幼児期の成長や発達のためには睡眠は大事だと言われていますが、睡眠（お昼寝）が子どもの生活のリズムや心の持ち方を整えることにどう影響するか、子どもの成長と睡眠時間の関わりについて、お互いの意見を出し合いながら交流しましょう。

府中市教育委員会　親プロファシリテーターの会

エピソードを読みましょう

お昼寝は成長に大切だって聞くけど、うちの子はなかなか昼寝をしないので、イライラして叱ってしまいます。

朝昼夜、どのくらいの睡眠が必要なのかしら？

お昼寝の時間に大はしゃぎで遊んでいたので、今日も夕食の時間にダウンしてしまいました。

夜の就寝時間になっても『寝ない』の悪循環。

どうしたらいいの？

お昼寝をするために子どもと横になると・・・私の方が寝てしまいそう。

子どもは起きてキャーキャー遊んでばかり、これで子どもの成長は大丈夫なのかしら？

保育所の（集団）生活の中でも、昼寝を大事にしていると聞いたことがあるのだけど・・・

本当にお昼寝って必要なのかしら？

出し合いましょう

うちの子のお昼寝はどうですか？

考えましょう

《お昼寝をしています》

～いつ？どのように？～

《なかなかお昼寝をしない》

～どうして？～