



11月園だより

郡山保育園

2022.10.31発行

Tel 298-4010

秋への移り変わりと共に、日の入りは早く、日の出は遅く、まさに秋の夜長を感じます。
入浴、晩ご飯の後の一家団欒…今日保育園であった出来事を聞いてあげたり、絵本の読み聞かせをしてあげたり、スキンシップを取ってあげたり様々だと思います。
そんな中、ゲームやユーチューブの話をよく耳にします。
寝る前は、強い光でのDVD、スマホ、ゲーム機等は、偏った脳の興奮状態による睡眠障害にも影響するといわれます。
保育園で昼寝があるからと安心されてはいませんか？身体の休息という面では夜の睡眠不足は補えますが、脳の発達には補えません。
1歳～5歳は、メラトニンという物質が一生の中で最も多く出るので子どもはよく寝るそうです。
情緒の安定、性の成熟コントロールにも影響するので、子どもの生活リズム作りは大切です。

- ・理由もなくイライラしている。
- ・朝、起きない。
- ・朝、不機嫌。
- ・ぐずる事が多い。
- ・ちょっとしたことで怒る。
- ・午前中身体が保てず床に寝そべる。

等、気になることはないでしょうか。

その為にも、起床が遅いお子さんは、起きて欲しい時間(目標6時半として)いつもより5分ずつ早めに起こしていくと、夜は早めに眠くなります。2週間続けられたら習慣づきそうです。
乳幼児期の大事な今、まずは早起き・早寝・朝ご飯(忙しい時は朝バナナ)から少しずつ始めてみてはいかがでしょうか。



セーフコミュニティかごしま 子どもの安全 すくすくメール  (R4. 10月)

～11月17日は世界早産児デーです～

世界早産児デーは、世界の早産における課題や負担に対する意識を高めるために、2008年にヨーロッパNICU家族会(EFCNI)および提携している家族会によって制定され、2011年から世界的な取り組みとして広がってきています。

早産などで、2015年(平成27年)に世界で低体重(2,500グラム未満)で産まれた赤ちゃんの数は、ユニセフ(国連児童基金)などの専門家の分析によれば、出生数全体のおよそ7人に1人にあたる2,000万人以上にのぼるとされています。

鹿児島県で令和2年に低体重で産まれた赤ちゃんは約1,200人で、出生数全体の約10.4パーセントとなっており、全国平均の9.2を上回っています。

現在、早産児の家族が安心して子育てできるよう、様々な活動やイベントなどの取り組みが行われています。

鹿児島市母子保健課長