

永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽら
 令和3年2月発行・第166号
 認定こども園西九州大学附属 三光保育園
 TEL: 0952-31-6877

2月の生活目標

- ・遊んだ後は片付ける
- ・自分の事は自分でする
- ・挨拶は目と目を合わせてする
- ・友達と仲良く遊ぼう

「コロナ禍でのアイデアクッキング」

お正月が明けるや否や、全国的な感染拡大が始まりました。大抵の専門家が予想した通りの結果です。佐賀県、佐賀市の身近なところでも濃厚接触者が増え、毎日ドキドキする日が続いています。とはいえ、子ども達はパワー全開で園庭を駆け回り、元気に過ごしています。子ども達との会話の中で、多く聞かれるようになったのがおうちごはんが増え、子ども達がお手伝いを楽しみに親子でクッキングを楽しんでおられることです。ミートボールと一緒に丸めたり、付け合わせの野菜用のソースをつくったり（ウスターソースとケチャップ、マヨネーズなどを混ぜて調合するらしい・・・）、とても誇らしそうに説明してくれています（^^）。

無料で配られる情報誌にも、色々なジャンルの簡単レシピがたくさん掲載されています。お料理好きのシニアも思わずトライしたくなるようなアイデアが満載ですね。

食の好みや嗜好が異なる若い世代との会話の中でも、「時短、簡単、おいしい」は共通の話題として盛り上がります。行動制限下でも可能な範囲で楽しめることに親子でチャレンジして、気分を上げていきましょう！

（三光保育園園長）

ふれあい遊びや手作り玩具で遊びました。2・3歳のお友達は、お買い物ごっこが大盛り上がりでしたね♪



「シニアサロンぽぽら」

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。マスクを着けておしゃべりや物作りを楽しみませんか？

日時：2/26（金）・3/19（金）

♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。
 ※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。

事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。

さんこう・ぽぽら開放の時間帯について

【開園日】月～金（祝祭日・お盆・年末年始を除く）

【時間】9：00～12：30

- ・園行事の為、ご利用できない場合があります。
- ・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

12：30～13：30

昼休みの為閉園

13：30～16：00

- ・ご利用の場合は、必ず電話での申し込みをお願いします。

2月・3月の「子育て支援事業」のお知らせ

- ・2月 2日（火）…2歳・3歳の日
- ・2月 5日（金）…1歳の日
- ・2月 9日（火）…赤ちゃんの日（1歳未満）
- ・2月 22日（月）…フリーディ
- ・2月 24日（水）…フリーディ
- ・3月 4日（木）…フリーディ
- ・3月 8日（月）…フリーディ
- ・3月 16日（火）…なかよしミックス
- ・3月 17日（水）…なかよしミックス

※時間：10時～11時

※開催場所：子育て支援センター・運動場・他施設（公園等）

※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮下さい。1歳と2歳・3歳の日は、参加できます。

※事前の電話での申し込みが必要です。

2月分の申し込みは、2/1～ 9時半～17時です。

3月分の申し込みは、3/1～ 9時半～17時です。

★新型コロナウイルス感染状況により、計画を変更する場合があります。出かける前に必ずホームページで確認してください。感染症対策にもご協力ください。

寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

子どもの睡眠の大切さについて

西九州大学看護学部看護学科 准教授 藤田史恵

お子さんはいつも何時くらいに就寝されていますか？また、夜間睡眠時間はどれくらいとれていますか？

小児保健協会の調査では、「夜 10 時以降に就寝する子ども」の割合は 1 歳 6 ヶ月で 55%、4 歳、5～6 歳で約 40%という子どもの生活時間の夜型化の実態が明らかになっています。

人間の脳では、膨大な数の神経細胞が働き、様々な情報の処理や思考を行っています。睡眠は、単に体の疲れをとるためだけでなく、脳、特に大脳を休ませるという意味があります。また、睡眠中には、体の調節や成長に必要な各種ホルモンがさかんに分泌されることや、睡眠が免疫力を高めることが知られています。さらに、睡眠にはリズムがあり、体内時計や睡眠物質によって日中は目覚め、夜間は眠るように調整されており、このリズムが乱れ、心地よい睡眠がとれなくなると、昼間の眠気、夜間の不眠、抑うつ、注意力や集中力の低下など健康にも影響がでてきます。

質のよい睡眠をとることや寝つきをよくするためには、就寝時刻をなるべく一定にして、就寝前は心身ともにリラックスすること、夜遅くまで明るい光を浴びないように照明は暗めにすること、目覚めをよくするためには、起床時刻をなるべく一定にして、起床直後に太陽の光を浴びたり、部屋を明るくすることが大切です。

22 時より遅い時刻に就寝している子どもは、親の就寝時刻が遅いこと、一日のテレビ・ビデオ視聴時間が 2 時間を超えること、20 時以降に外出することが関連していることが研究によって明らかになっています。親の生活習慣はそのまま子どもに影響しますので、親の生活習慣も見直したいですね。

睡眠不足は内分泌・自律神経系、神経系、免疫系に深刻な影響を与えます。子どもには何時間睡眠が必要なのか確立したデータはなく、さらに必要な睡眠時間には個人差もありますが、諸外国でのデータや研究から乳幼児では平均すると最低 10 時間の夜間睡眠時間は必要と考えられています。日本の子どもの睡眠不足、遅寝傾向は看過できない問題です。

現在、私はフルタイムで働きながら幼児 2 人の母親をしています。子どもを寝かしつけるのが 22 時すぎることよくあり、その日は自己嫌悪に陥ってしまいます。子どもの健やかな発達をサポートするために、まずは私たち一人ひとりの睡眠に対する意識を高めていくことが大切ですね。