



ぽっかぽか

2023年2月発行 No.31
風の子第二保育園つとい広場

寒さが厳しいこの時期、暖かい時期に比べて生活リズムが崩れやすくなったりはしていませんか？
今回の『ぽっかぽか』は、“睡眠”と“食事”について考えてみました。

☆早起きで正しい生活リズムに☆

毎日を一定の正しいリズムで過ごし、夜はぐっすりと睡眠をとることが、子どもの成長や発達には欠かせません。睡眠中には、体の成長や情緒の安定などに深いかかわりを持つ様々なホルモンが活発に分泌されるので、良質の睡眠をとることが大切です。

生活リズムを整えるためには、まず朝早く起きることからはじめます。ゆとりをもって起床し、頭と体がしっかりと目覚めてから朝食をとります。朝の目覚めが良いと、午前中から活動的に遊ぶことができます。そして、昼食時にはしっかりお腹が空いて食事がとれ、午睡もしっかりでき、一日を元気に過ごすことが出来るのです。また、夜は寝る準備として、パジャマに着替えたり、絵本の読み聞かせをしたりしてから部屋を暗くして眠るということを毎日決まったパターンで繰り返すうちに、自然とその時間に眠りにつけるようになります。

毎日「起床」「朝食」「昼食」「夕食」「就寝」を、おおよそ同じ時間に定めて繰り返すことが、生活リズムを整えるための基本です。

睡眠

『なかなか寝てくれない！』と、困った経験はありませんか？そんな時は、生活リズムを振り返ってみて、子どもが寝やすい環境を作ってみましょう！

寝かしつけポイント！



・日中はできるだけ外で遊びましょう！

→午前中に太陽の光を浴びながら身体を動かすと、程よい疲れがたまりスムーズに就寝できます。

・就寝前は暗く、静かな環境を作る！

→寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビや DVD、パソコン、ゲーム、携帯電話の画面からの光は、じっと見つめることで直接目に入ってくる光なので、脳にはとても強い刺激になってしまいます。

・体温を下げるようにする！

→お風呂にはできるだけ寝る1時間以上前には入り終わっておくことや、手足は布団から出して自由に動かせる状態にして、厚着させすぎないことも体温を下げるためには大事なポイントです。

☆食の大切さ☆



食べ物に含まれる五大栄養素（タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル）を取り込んで子どもの体は育っていきませんが、同時に子どもたちは食から多くの五感情報（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚、つまり色や形、音、匂い、食感、味の情報）を脳に取り入れています。そして、子どもたちの一日の生活の中で、食だけが五感すべてを同時に使う唯一の活動なのです。

発育・発達に応じて育てたい”食べる力”

① 授乳期・離乳期

授乳期には、目と目を合わせて優しい声掛けとぬくもりを通して、穏やかな雰囲気の中で母乳（ミルク）をあげてください。心が安定して、食欲が育まれていきます。

離乳食は、ゆったりとした気持ちであげましょう。美味しく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。又、大いに手づかみ食べをさせてあげてください。色々な食べ物を見る、触る、味わう経験を通して、自分で進んで食べようとする力がついていきます。大人からしてみると、散らかして困ってしまうかもしれませんが、感触を確かめ、頭を使いながら食べる大切な経験なのです。そして、何でも小さくしてあげるのも考えものです。前歯と唇で噛みちぎって、奥歯ですりつぶせるように、手にもてるサイズにするといいですね。小さいと口に詰め込んで、よく噛まない食べ方が身についてしまいます。

② 幼児期

幼児期の食事で多い悩みが「遊び食べ」です。食べ物で遊んでしまったり、食事中に立ち歩くというのは、よく見る姿ではないでしょうか？食事のマナーを伝えていきたいこの時期は「遊び」と「食事」のメリハリが大切です。

食事中に歩き回るときは…

一緒に席に着いて、自分が美味しいように食べている姿を見せると良いでしょう。又、食事を中断して、「席を立つ＝ごちそうさま」と覚えられるようにするのもいいですね。食卓まで来たら口に入れ、まだ遊びに行くというようなことが無いようにしましょう！

食べ物で遊ぶ時は…

手で食べ物をぐちゃぐちゃにしたり、スプーンでつついたり、食品に興味を持ってくれるのは良いですが、できればやめさせたいところですね。そんな時は、まず「それは〇〇だよ。お口にあーんってしてみよう！」など、声をかけてみて下さい。それでも遊ぶようなら、食事を中断させて、「食べないのかな？じゃあ、ごちそうさましようね」などと、声をかけてみましょう。