

2月の*ちゅく♪たっだより

H. 29. 2. 1



★ 次回は、1月23日(月)
2月20日(月)
です♪

イベント紹介

赤あやん 交流会 ケーキ作り

ママ達が協力して、
手作りクリスマスケーキを
生クリーム・フルーツをデコレーション
して完成。その後、サーカス
が、登場！プレゼントをもらい、
写真を撮ったり、親子で楽しみました。
ママ手作りのケーキでお茶会、おいしかった！
★ 次回は 2月16日(木) 17時～18時です。

1年間通じての開催の
音楽イベントです。
ピアノ伴奏に合わせて、
一緒に歌ったり、踊ったり、
リズム遊び、ウイズなど
親子で楽しい時間を
すごしました。



★ 睡眠 と ★ 生活リズム ★

心と体の成長は、生活リズムで作られます。睡眠を柱にして整えましょう。

● 生活リズムの乱れは、情緒にも影響

夜遅くまで起きていたり、朝寝坊したりすると、
イライラするなど機嫌が悪くはったり、トラブルも
起ることがあります。

● 1日の平均睡眠時間と変化

新生児～平均16～18時間

昼夜問わず、睡眠時間は細切れ。
眠ったり、起きたりを繰り返す。言は寝ている

2～3か月～平均14～15時間

昼間起きている時間が、少しずつ長くなる。
起きたり、寝たりを繰り返す。昼夜を取り
違えることも見られる。

3～6か月～平均13～14時間

生活リズムの基礎をつくり始める時期。
規則正しいリズムで授乳をして、日中は、
起きてあそび、夜眠る生活を繰り返す
ことが、大切です。

6か月～1歳～平均12～13時間

夜、まとめて寝るようにする。脳の発達と
共に、深い眠りと浅い眠りを繰り返す。
夢を見たりして、1歳半頃からは夜泣きも
目立ってくることもある。

2歳～4歳～平均10～12時間

40分～60分で、浅い眠りと深い眠りを
繰り返します。運動量が、増え、深い眠り
が、増える。睡眠量が、一生のうちで最も多くなる。

● 子どもの様子から見るリズムの乱れのサイン

- 集中力が、ない。
- 活動中(起きている時) ホッーとしている。
- すぐに横になる。疲れている様子がある。
- 午前中からあくびをするなど、眠そう。
- トラブルが目立つ。
- すぐにイライラ、グズグズ機嫌が悪い。
- 食欲が、ない。

「寝る子は育つ」と言うように、体や脳は
寝ている間につくられます。
成長ホルモンは、生後3か月からの
睡眠中に分泌されます。