

子育てちょっとアドバイス

こんな時、どうしたらいいの？

睡眠編

広島市立幼稚園園長会



広島市立幼稚園では、子育てを応援するために、在園児保護者から体験談を募集しました。



なかなか寝付いてくれません。こちらが寝かせようとすればするほど、目はらんらん……。あれこれしているうちに気付けば10時！が日常です。そのストレスでこちらまで寝不足です。皆さん、どうしているのでしょうか

『体に触れて』

寝かせる時に、部屋を暗くして、「お母さんも寝るね。一緒に手をつないでくれないと眠れない…」と自分も子供がねだるように言ってみたところ、「わかったよ。」と言って手をつないで一緒に寝てくれるようになりました。一緒に寝られて嬉しい気持ちが伝わったのでしょうか。

絵本 Part 1

『読んで読んで！』

寝付くのに1時間かかることを見越して早めに布団に入り、読んで読んで、読み続けて…。眠たそうになってきたら消灯です！



絵本 Part 3

『この絵本を読んだら寝なきゃ！』

寝る前に『ねないこだれだ』（せなけいこ作・絵）の絵本を読んでいました。

ベッドで兄弟が盛り上がっていても、この絵本の話をする、気持ちを切り替えて静かになっていました。



絵本 Part 2 『絵本の順番』

1冊目は子供の好きな絵本を読み、2冊目は文字数の多い絵本を読みます。昔話だと眠る確率が高いような気がします。

— 幼児教育アドバイザーより —

幼児の睡眠は、昼寝も入れて10時間確保できるとよいですね。また、活動量や気持ちの安定、食事によっても変わってくるものです。家族の協力も得て、焦らず触れ合いながら、ゆったりとした“眠る時間”となるようにしていきたいですね。



※「広島市立幼稚園 情報発信のページ」は、こちらです。

<http://cms.edu.city.hiroshima.jp/weblog/index.php?id=y1093>

携帯サイト



H30.5