由木のびのび通信

№143　H29. 4. 15　由木保育園

桜前線がゆっくりと北上しています。今年の桜はみなさんにとってどのようにみえましたか。新しい出発を迎える方もいらっしゃることでしょう。美しい春の風景とともに心新たにして再び歩きだす 4 月でもありますね。

赤ちゃんの「理想の眠り」って？

・理想の「量」とは？

一日の理想の睡眠量は夜間と昼寝の時間を合算して出しています

新生児　　→16 時間＋2 時間
2～4 ヶ月　　→13 時間～15 時間
5～9 ヶ月　　→13 時間～14 時間
10 ヶ月～2 歳→11 時間～13 時間

基本は夜間の睡眠時間が 10 時間程度確保できていることです。それに昼寝の時間を足して月齢に適した睡眠時間であるかどうか…同じ「13 時間」でも夜が 8 時間だと不足し、昼寝が 5 時間と過剰では睡眠の組み合わせとして適切だとは言えません。

・理想の「質」とは？

＊就寝、起床時間が毎日一定している。
＊夜間はほとんど目を覚まさず、30 分～1 時間以上は起き続けない。

睡眠の質を保つ秘訣は「早く眠りにつく」リズムを身につけることです。早寝（夜 8～9 時）早起き（朝 6 時～7 時）を目安にすると良いでしょう。睡眠の質が低下すると寝ぐずり、夜中の覚醒、日中の不機嫌や泣き、落ち着きのなさなどが現れやすくなります。

・理想の「時間帯」とは？

＊夜間　　夜 7：00～朝 7：00
昼寝　　昼 12：00～15：00

記憶を司る脳の海馬は夜 10：00～2：00 に最も活発に稼働すると言われています。これは、成長ホルモンが分泌される時間帯と同じです寝る時間が遅くても量が足りていれば良いという訳ではないようです。夜の睡眠も昼寝も時間帯が大切のようです。

3 大要素が全て満たされた状態が理想の眠りです。

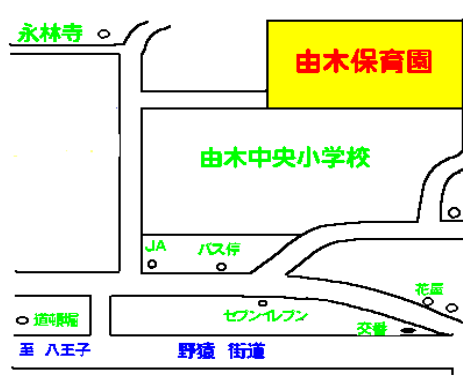
まずは、無理せずできるところから始めてみるといいのでしょうね。

（参考資料　睡眠・食事・生活の基本）

由木保育園の紹介

開所時間　7:00～19:00
休園日　日曜日、祝日、年末年始
定員　約135名

＊一時保育も行っています＊（電話連絡の上、面接を行ないます）



子育て相談は電話、FAX にて
いつでもお受けしています

TEL：042－676－8409

FAX：042－676－8479

由木保育園からのお知らせ

＊あそびがわくわく…由木保育園に来て保育園ミニ体験をしてみませんか？

4月27日（木）10：00～11：00 今回は滑り台やマットを使ってサーキット遊びを在園児としましょう。

5月18日（木）10：00～11：00 わらべ歌・親子体操を行います。
ご参加の方は保育園にお電話ください

＊出前保育…近隣の公園または児童館で遊びませんか？

4月20日（木）10：45～11：15　吹上公園　雨天中止
5歳児さんと一緒に外で遊びましょう。外遊びをします。
直接公園へお越し下さい。

5月18日（木）10：45～11：15　児童館にて　体操を行います。