

子どもの睡眠について

子どもの成長にとって睡眠は大切…と言われていますが、学童期以降になると、学校の勉強にクラブ活動や塾、習い事などに追われる子どもたちが多くなり、それに伴って慢性的な睡眠不足の子どもたちが増えているといわれています。

不登校の子どもたちの診察を行っている、兵庫リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療センターの三浦医師は、「不登校の子どもには睡眠障害が起こっている。自律神経機能の異常がみられ、糖尿病予備軍の割合も高い。脳機能の低下によって被害意識が強くなり、対人関係も悪化しやすくなる。睡眠不足とうつには関連があり、自殺につながる恐れもある」「慢性的な睡眠不足から体内時計の狂いを伴う睡眠障害になってしまうと治療には相当のエネルギーがいる」と報告しています。

また、入学間もない児童の不登校には幼児期の睡眠の乱れが関連するとも指摘しています。

「子どもの眠りの大事なツボ」（神山潤著）の本にも、短時間睡眠が非行的行動、攻撃的行動、肥満とも関連すると指摘しています。

この本は睡眠の大切さを基本にしつつ、子どもの睡眠の事だけではなく、大人も含めて睡眠の大切さがとてもわかりやすく書かれています。

科学的なデータと合わせて、「ヒトは寝て食べて出して、はじめて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物」「寝不足は万病のもと」など、わかりやすく書かれています。

睡眠時間に個人差はありますが、睡眠は脳を育て、賢くする。4～5歳までの睡眠が特に大切だと言われています。

ちょっと睡眠のことについても考えてみませんか？



保育をよくする署名、目標の10,000筆達成！

安全な保育環境の実現、認可保育所の整備による待機児解消、保育保育士の処遇改善を求める署名運動へのご協力ありがとうございました。

保育運動部が中心となり、保育制度の学習会を土台に、楽しく取れ組める工夫もしながら進めてた署名が目標の10,000筆を超えることができました。一人ひとりが力を合わせてやってこれた成果です。これからも子どもたちのために力を合わせてより良い保育環境づくりをしていきましょう。

縦割り懇談会に多数の参加ありがとうございました。



当日は多くの皆さんに参加していただきとても盛況な縦割り懇談会となりました。りすぐみのお母さんから「随所で、これがどんどろ保育園で育つ（子も親も）ということなんだなあ」という素敵なメッセージをいただきました。子育て中の親同士楽しい話ができたと感想をいただきました。ありがとうございました。」

/// 子どもたちのひとコマ ///

かめぐみの子どもたちは、段ボールを手押し車にして廊下を行ったり来たりするのが目下お気に入りの遊びの一つです。この行ったり来たりで、結構足腰が鍛えられます。

このかめぐみに遊びにきたりす組のFちゃんが段ボールの中に入っていると、NちゃんとKくんが、一方は引っ張る役、一方は押す役と実に息もぴったりで、Fちゃんを乗せて廊下を行ったり来たり…。特に会話があるわけではありませんが、子ども同士のこうした関わり合いが素敵です。

Fちゃんが、「ア～」と声をあげると、Nちゃんも「あ～」とふみちゃんの顔を覗き込んで応えてあげたりと、お姉さんらしさを発揮している姿もとても微笑ましかったです。