



カウンセラーだより

たじま絆保育園 H29. 8月号

保護者の皆さま、こんにちは！カウンセラーの長沼です。埼玉は暑いですね！もうしばし暑さは続きますが、心身ともにご自愛くださいね。

今月のお便りは、『幼児(3歳～6歳)の睡眠について』お送りいたします。おとなの睡眠について価値観が変化してきましたが、幼児の睡眠についても価値観が変化してきました。ぜひこの機会に、正しい睡眠観をチェックしてみてくださいね。



幼児(3歳～6歳)の睡眠について

1. ある睡眠調査(2014)によれば、3歳児の夜間における平均睡眠時間は10時間50分、4歳児は10時間25分、5歳児は10時間6分、6歳児は9時間59分でした。
2. 夜間に10時間睡眠が確保されている場合は、昼寝の習慣が3歳児以降、徐々に減少していきます。しかし、「保育園で2時間ぐらい寝ているから夜間は8時間でも大丈夫」という訳では決してありません。
3. 半日リズム(午後2時ごろに現れる眠気)は、4～5歳まで残る子はいますが、3歳頃までに消失していきます。
4. 日本ではよく「寝る子は育つ」と言われていますが、世界的に有名な睡眠研究者によれば、過眠による発達・健康への弊害が指摘されています。ですから、こどもの体質や、その時の様子に合わせ、過不足なく睡眠を確保する事が大切です。
5. 4～5歳以降、夜間に引き続き起きる、夜尿(やによう:夜寝ているときのおもらし)・夜驚(やきよう:夜寝ているときにうなされる、切羽詰まりながら起きる、泣くなど)は、ストレスや情緒不安定などが影響している場合があります。

※ 6月・7月号のお便りも参考にして下さいね。

9月のお知らせ

- ・ 随時、保護者向けの個別相談を受け付けております。
- ・ 毎週水曜の9時～18時に出勤予定です。



9月号は食事シリーズの第1弾として
「授乳と離乳食について」お送りします！ぜひ、ご覧ください！