



1月 子育て情報誌



令和3年12月24日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんです。

お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のないようお過ごしください。

様々な不調の原因は「睡眠」！？ ～人はどうして眠るのか～



睡眠は命を守る為に必要な生理的現象です。慢性的な睡眠不足は、命にかかわります。睡眠には、脳の深い部分が休んでいる状態の「ノンレム睡眠」と起きている時と同じような脳波を示し、活発に活動している「レム睡眠」があります。ノンレム睡眠中は脳と体の疲労回復や成長ホルモンが大量に分泌されています。レム睡眠中は、記憶の整理と固定が行われています。ノンレム睡眠とレム睡眠を4,5回繰り返すと十分な睡眠時間を取っているといえます。

安心して眠れる いろいろなおやすみの儀式

おやすみの儀式に決まりはありません。それをする事で「これで安心して眠れる」と思えることが大事です。どんなことをすれば安心して眠れるかを、家族で考えてみませんか。



★おやすみの儀式★

- ・パジャマに着替える
- ・歯をみがく
- ・明日の服を準備する
- ・明日の持ち物を準備する
- ・家族におやすみをいう
- ・お気に入りの絵本を読む
- ・お気に入りの音楽をかける
- ・電気を消す など



お正月遊び（お手玉遊び）



「お手玉」といえば昔の遊びの代表格ですが、手先を使うお手玉遊びは、脳を刺激して集中力も増すため、子どもの頃から親しむことで日本人の手先の器用さに貢献してきました。現在は、子どもの脳を活性化させる遊びだと注目されています。お手玉はいろいろな遊び方ができるもの。おばあちゃん世代に教えてもらったり、自分たちで考えたりして楽しめます。参考までに遊び方の例をいくつかご紹介します。



■お手玉2個の遊び方

- ・左右1個ずつ持ち、同時に投げ上げて、キャッチ。これを連続する（上手にできたら数を増やす）
- ・左右1個ずつ持ち、同時に投げ上げて、手の甲で受け止める→そのまま甲ではね上げてつかむ
- ・左右1個ずつ持ち、同時に投げ上げて、落下するまでに手を叩いてから取る→だんだん手を叩く回数を増やしていく
- ・右手は手の平にお手玉を置いて投げ上げ、手の甲で受け止める。左手は手の甲に置いて、手の平で受け止める。これらを同時に行う。

■お手玉を複数使った拾い技

親玉を上へ投げ上げ、落下するまでに床にまいたお手玉を寄せ集める。最初は親玉が落ちてくるまでに1つ拾って親玉も一緒にキャッチ。これがひと通りできたら、拾う数を増やしていき、失敗したら次の人と交代します。お手玉歌を歌いながらやるとより楽しく出来ますよ。秋に拾ったどんぐりを使ってお手玉を作るのもオススメです！