

## 睡眠チェック表の活用のおねがい

日頃より保育園の運営にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

先日、園医の瀬川クリニック星野医院長が発起人の「早起きをすすめる会」のシンポジウムに参加しました。そこで話されていた内容については、繰り返になりますが「睡眠の重要性」「早寝早起き朝ごはん」そして「親の睡眠の質」についてでした。保護者もしっかりと睡眠をとりましょう！とのこと、園長ともこの部分の知識のアップデートをして、保護者にも伝えていこうと考えております。印象的な言葉として「知らないこと、当たり前と思っていることが多いということでした。」 例：「乳児は生後6か月から夜間断乳をして6時間は寝れる。」⇒魔法の言葉、方法ではなく個別にその子にあった方法を進めていくと子どもが育っていく。

睡眠は生活の全てにかかわっています。その一つ一つの見直しと環境を作る中で子どもたちが心地よく獲得していくのが睡眠のリズムです。

まずは、お子さんの睡眠について配布した紙をチェックいただき今の生活リズムを見直してみてください。また、「早起きを進める会HP」に情報も載っていますし、「赤ちゃんの眠り研究所HP」もご参考ください。

家での睡眠について悩まれている家庭が多いのではないかと。

ぜひ、一緒に考えていきたいです。お話ししましょう！