

# 早寝、早起き、朝ごはん

つき組 平島

つき組の現在の子どもたちは、みんな歩けるようになりました。

日差しが温かい時間は、よちよち歩きの子どもは外廊下の散歩や押し車をしっかり歩けるようになった子どもは、庭で探索や滑り台、砂遊びなどしています。

食事でもミルクや母乳でなく、幼児食になりました。でも、こんなお悩みを聞くことがしばしばあります。

「夜中や未明に起きて遊んでいるのか、ミルクやおっぱいを探している？ 様子がある」

「卒乳が良いと聴くけど、どうしたらいい？」

「朝から起きられず食欲がないのはどうしたら良い？」

ぐっすり眠れたら朝ごはんも入ります！

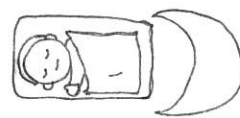
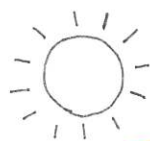
**玄米ご飯、味噌汁、納豆が大好き！ 外遊びや色々な活動が選べる名島保育園の子ども達なら**

**大丈夫です！**

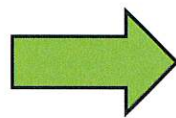
眠るためのスイッチ

睡眠ホルモン「メラトニン」

メラトニンが少ないとよく眠れません。



セロトニン



メラトニン

日中に分泌される「セロトニン」が夜になると「メラトニン」を生成します。「セロトニン」は、光に当たると分泌が多くなります。また、人や生き物と触れ合って、「わくわく」しながら身体を動かすと増えるという調査報告があります。

## 保育園で

朝日の中で体を動かす

ほし・はな組になると9時前から庭で十分に遊んでいます。



「わくわく」する。

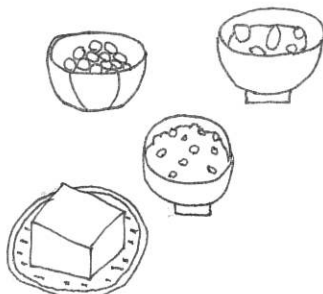
発達のちょっと先、できるかな？できた！そんな活動、道具、自然物が園にはあります。

セロトニンの材料となる食べ物

「豆腐」「納豆」

「みそ汁」「穀物」

ミネラルたっぷりのみそ汁と玄米御飯がベースの食生活は、睡眠にとっての力強い味方です。



## おうちで

夜は暗いもの

夕方以降にテレビやスマホ、タブレットなどのスクリーンで明るい光を浴びると「セロトニン」のままで眠れなくなってしまいます。

言葉で言い聞かせることが難しい時期は、環境の様子が変わると受け入れてくれます。

家の電灯をひとつ減らしたり、色を暗めにしたりするのも方法です。

「暗くなった、もうすぐ寝るんだな」



「もう、動画も消すんだな」

