

第2さつき認定こども園×おきなわねんねコーチ

11月

こどもの睡眠だより



おきなわねんねコーチ
IPHI延岡と乳幼児睡眠コンサルタント
眠育アドバイザー
9歳4歳の2児の母
0歳～小学生睡眠相談

～子どもの成長を支える「眠り」親子の暮らしをもっとラクに～

今月のおはなし



「ねんね」で力を発揮する！

行事シーズンこそ脳と心を育てる睡眠時間



運動会、本当におつかれさまでした！

毎日がんばって練習してきた子どもたち。本番での真剣な表情や笑顔に胸がいっぱいになった方も多いのではないでしょうか。走る・踊る・応援する、全身を使って取り組んだ経験は子どもたちにとって大きな自信となったはずです。

子どもたちはもちろん、支えてくださった先生方にもたくさんの「ありがとう」をお伝えしたいです。

そして今、園では生活発表会の練習がスタート。セリフを覚えたり、歌や振り付けを合わせたりと身体だけでなく「頭と心」もフル回転する時期です。そんな子どもたちのがんばりを支えるのが夜の眠り。覚えたことを脳に残したり緊張をやわらげたり…

ねんねの時間が、明日の元気につながります！

今月は行事が続くこの時期にこそ大切にしたい睡眠の力についてお伝えします🌙

睡眠が「がんばりを支える土台」に！

睡眠は、記憶の定着や気持ちの安定に深く関わっています。特に幼児期は覚えたことを眠っている間に整理する力が育つ大切な時期。

🌟 よく寝る子ほど学びが身につく！

発表会のような緊張や疲れもぐっすり眠ることでしっかりリセット！

💡 おすすめの夜間睡眠時間

約10時間（最低でも9時間）

朝7時起床の場合、夜は8時～8時半頃就寝

睡眠不足だと…

朝のぐずりや不機嫌が増える！

集中力が続かず覚えたことが身につくにくい！

ケガやお友だちとのトラブルも起こりやすくなる！

🌟 元気に過ごすためには、夜のぐっすり眠りがカギ！

おうちでできる ねんねのサポート

寝る前1時間は「刺激を減らす」

練習の話や動画視聴で気分が上がりすぎないように静かな過ごし方に切り替える

睡眠の質を上げる環境づくり

部屋を少し暗くして静かにするなど眠気を感じやすい雰囲気を作る！

クーラーや除湿機で「暑すぎない・寒すぎない」室温を作る！

朝起きる時間を一定にして「体内時計」を整える

睡眠リズムが乱れると、脳の働きや感情コントロールにも影響が

朝日を浴びる＆朝食をしっかり食べることもリズム安定のサポートに！

おうちの人へ伝えたいこと

この時期の子どもたちは「楽しい」と「ちょっと不安」の気持ちが入り混じる中でがんばっています。そんな心と体を整えてくれるのが、毎晩の質の良い睡眠です。

子ども達の日中の頑張りを眠ることで「自信」に繋げていきましょう！毎晩の寝かしつけは時には大変なこともありますよね。がんばっているお父さん・お母さんにも大きな拍手を送りたいです。