

5月 HUG だより

情報提供者：HUG スタッフ

5月のテーマ：新生活を迎えた保護者の方へ

先月の『HUG だより』では、山城先生から【入園を迎えた保護者の方へ】の、お話をしていただきました。今回は、その中でも【生活のリズムとこころのケア】についてのお話をしていきたいと思います。

☆早寝早起きの習慣を作り、余裕のある朝食の時間、排便の時間の習慣を作りましょう。睡眠は、レム睡眠・浅いノンレム睡眠・深いノンレム睡眠に大別されます。成長ホルモンは、深いノンレム睡眠時に分泌されることから、睡眠を十分にとることが心身の成長にも不可欠です。（こども家庭庁『未就学児の睡眠指針』より抜粋）しかし、なかなか早寝早起きの習慣を作ることが難しいという声も聞きます。ハードルが高く感じる時は、できることから少しずつ取り組んでいきましょう。

- ①いつもより少し早い時間に起床の声掛けをする。
- ②午後からもしっかり体を動かす遊びを楽しむ。
- ③湯船に浸かって体を温める。
- ④就寝の1時間前からのTVやケータイ使用は控える。（できるだけ大人も一緒に）
- ⑤就寝前は絵本などの静かに遊べるものを選び、部屋の照明を徐々に暗くする。



などです。ポイントは、家族が一緒になって空間を作っていくことです。朝食を食べる習慣も非常に大切です。忙しい朝の時間ですが、前日から下準備をしたり、1枚のフライパンで数種類の材料を一気に焼けるよう工夫をしたりと、時短レシピを調べてみるのも良いですね。大人が朝食を抜いているケースもあるかと思いますが、お子さんと一緒に朝食を取るようにしたいですね。

☆家庭でリラックスできる時間を作りましょう。

大人も子どもも、したいこと・しなければいけないことが多く、忙しさとストレスを感じやすい近年。皆さんは、1日の中でゆっくりできる時間はありますか？学校や園で楽しかったこと、悲しかったこと、少しでも良いので話をする時間を作ってみて下さい。ご飯を食べながらも、湯船に浸かっている間でもよいです。親子のコミュニケーションが取れる時間を、意識してみてください。それがきっと、お子さんの安心感にも繋がります。

慣れない新生活の中、気持ちに余裕がなくなる時期です。普段とは違うお子さんの様子が見られる時は、体と心を休ませてあげることも一つですね。大人が思っている以上に、子どもたちの世界は複雑でストレスの多いものになりつつあります。前文でもお話した、お子さんとの日頃のコミュニケーションを大切にすることで、小さな変化に気づいてあげられるかもしれません。そして、何より大人が笑顔でいることです。お子さんは大人のことをよく見ています。周りの大人が余裕を持って過ごしていることが、お子さんの心の安定に繋がります。無理をしすぎないで、休む時間も大切にしてくださいね。

