

家庭、園・学校が ともに育ち合うための手引きから

生活習慣・学習習慣・食育研究部会で作成した「家庭、園・学校がともに育ち合うための手引き」の中から、乳幼児期子育てQ&Aの一部を紹介しします。家庭教育の参考にしてください。

子育て Q&A

Q 夜、なかなか寝てくれません。どうすれば寝てくれるでしょうか。



昔から「寝る子は育つ」ということわざがありますが、寝ている間に成長ホルモンが多量に分泌され、身体や脳の成長を促しています。

睡眠不足になると、疲れやすく、食欲や集中力も低下します。

ぐっすり眠らせるためには、

- ・ 部屋を暗くし、静かにしましょう。
- ・ 早起きをさせましょう。
- ・ 昼間にしっかり遊ばせましょう。

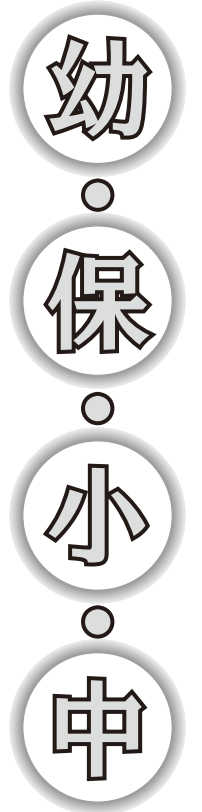
子どもの睡眠時間は、夜の睡眠だけで9時間20分～10時間30分程度必要でしょう。

親の夜更かしで、子どもをいつまでも起こしておいたり、睡眠中に大人の声やテレビの音が入ったりすると正常な睡眠リズムが崩れます。



＝全国へ発信 41＝

一貫教育
プロジェクト



Q 入学前の子どもですが、ほとんど毎晩のようにおねしょをします。

大きくなり、いろいろなことを理解できるようになっても、身体にはまだまだ未発達な部分があります。

まだおしっこがしたくなくても目が覚めないのでしょうか。10歳前後まで“おねしょ”が続く子もいます。

「また、今日も・・・」という言葉や態度でプレッシャーを与えないことが大切です。



Q おしめはいつごろまでしているのですか。



3歳児未満の子どもを対象におこなったアンケートでは「トイレトレーニングを始めた時期は？」の問いに、1歳から1歳6カ月までという回答が一番多かったようです。しかし、これはあくまでも目安で、夜寝るときは、2歳から3歳近くまでは、なかなかはずせなかったという子どももいるのが現状です。

「おしめが取れる、取れない」、「トイレで排せつできた、できない」ではなく、子どもがしぐさや表情で排せつサインを出したときに見逃さないこと、おまるに座ったとき「シーシー出るかな」など、そばに付いて、声を掛けてあげることが大切です。