

たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター

令和8年 9月号



ゆったり整える「こどもの生活リズム」

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は少しずつ過ごしやすくなってきました。お子さんの寝つきについてお悩みではありませんか？秋は体内時計をリセットし、生活リズムを整える絶好のチャンスです。



《眠りは心と身体の大事な栄養》

こどもにとって眠りとは、身体を成長させるためだけでなく、脳（心）の成長・発達のために欠かせないものです。日中に見聞きした情報の整理や記憶の定着、感情のコントロールを担う前頭葉の発達に必要なものです。日中の嫌な記憶や興奮がリセットされて情緒が安定する、脳の神経回路が効率よく整理されるといった重要な働きがあります。

《なぜ「早寝」より「早起き」が先なの？》

人間の身体の中にある時計、すなわち体内時計は、目のちょうど後ろの位置にあります。ここで身体が従うべきリズムを発信しています。体内時計は食事や環境、なかでも「朝の光」を手がかりにリズムを調整しています。夜早く寝かせようとしても、目が冴えているこどもを寝かせるのは大変ですよね。睡眠のリズ



ムを整える一番のコツは、実はこれも「朝の光」にあります。毎朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びると、脳の体内時計がリセットされます。そこから約14～15時間後に眠気を誘うホルモンが分泌されるため、「早く寝かせる」よりも、まずは「毎朝少しずつ早く起きる」ことから始めてみるとよいですよ。また、リズムの調整には昼間は明るくてにぎやかな、そして夜は暗くて静かな生活環境を与えてあげることも大切です。そして、昼間はしっかりと体を動かして過ごすことが眠るための基本です。

《寝かしつけがスムーズになる夜のルーティン》

「これをしたら寝る時間」という毎日の流れを作ると、こどもも安心して気持ちを睡眠モードに切り替えられます。

- ・お風呂：寝る1時間前までに済ませる（体温が下がるタイミングで眠気がきます）。
- ・環境づくり：寝室の照明を少し落とし、薄暗くする。
- ・入眠の合図：絵本の読み聞かせやスキンシップ（抱っこ・背中トントン）。



※寝る直前のテレビやスマホの画面（ブルーライト）は脳を覚醒させてしまうため、30分前には消して静かに過ごしましょう。

《寝てくれないと焦ってしまう時は》

どれだけ工夫しても、なかなか寝付かない日はあります。「早く寝かせなきゃ」と焦るほど、その緊張がこどもにも伝わってしまうことも。そんな時は「横になっているだけで100点！」と割り切る事も大切です。うちの方も一緒に深呼吸をして、ゆったりとした気持ちで過ごしてくださいね。

（参考文献：子どもの睡眠 芽ばえ社）



神原保育園 子育て支援センター サロンカレンダー

2026 年 9 月

月	火	水	木	金	土	日
	1 ①サロンたんぽぽ ② "	2 ①サロンたんぽぽ ② "	3 お休み 予約OK	4 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	5 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	6 お休み
7 ①サロンたんぽぽ ② "	8 ①サロンたんぽぽ ② "	9 ①サロンたんぽぽ ② "	10 お休み 予約OK	11 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	12 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	13 お休み
14 ①サロンたんぽぽ ② "	15 ①スキップクラブ ②サロンたんぽぽ	16 ①サロンたんぽぽ ② "	17 お休み 予約OK	18 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	19 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	20 お休み
21 祝日 敬老の日	22 休日 国民の休日	23 祝日 秋分の日	24 ①② サロン たんぽぽ	25 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	26 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	27 お休み
28 ①サロンたんぽぽ ② "	29 ①サロンたんぽぽ ② "	30 ①サロンたんぽぽ ② "	実施時間 ①10:00から11:30まで ②13:30から15:00まで それぞれおむね3組で予約を受け付けています。			

サロンたんぽぽ
 お子様と、自由にゆったり過ごせます。
 保育士もお子様と一緒に遊びます。
 保育士へ相談もできます。

月・火・水の午前のサロンたんぽぽの時間帯で、
 天気の良い日は外遊びも楽しめます。
 下の子は室内、上の子は外のように、分かれて
 遊ぶことをご希望の方は予約の際にご相談ください。

赤ちゃんサロン
 1歳前後までのお子様とその保護者、
 および妊娠22週～34週までの妊婦さんと
 そのパートナーの方が対象です。

乳児園庭で遊ぼう
 神原保育園の乳児園庭で遊びます。
 天候や行事の関係で、室内遊びになることが
 あります。

土曜日の「**乳児園庭で遊ぼう**」にご参加の方は、
 乳児園庭(門を入れて左奥)に来てください。天気が
 良い日は、室内遊びはしません。
 帽子、水筒、タオル、着替え等の準備をお願い
 します。

15日【スキップクラブ】(1歳6か月児健診事後フォロー事業)

発語や発達などについて相談したり、専門家からのアドバイスを受けたりで
 けるクラブです。子の心身の発達を促し、親の不安感を軽減することを目的と
 しています。興味のある方はスタッフにお問い合わせください。



子育てについて、聞きたいことや困っていることなどがありましたら、サロン中にお気軽に
 声をかけてください。また、**個別相談(15:30～17:00)**も対応いたします。

ご利用は、すべて予約制です。ご予約は、利用希望日の2週間前からできます。
 保育士が不在の木曜日は、サロンをお休みします。電話・FAXでのご予約は、
 対応いたします。※今月24日(木)は、サロンを開きます。



神原保育園 子育て支援センター

宇都市琴芝町二丁目3番30号

電話・FAX 0836-21-6484

メール kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp

開所日時 月～土曜日 8:30～17:15

(木は予約のみ)

(日・祝日はお休み)

相談時間 17:00まで



神原保育園
 子育て支援センター