

赤ちゃんとお眠り



\\ 眠りのメラトニン //

子供に限らず人間はメラトニンという睡眠ホルモンの働きで眠ります。そして眠っている時に成長ホルモンが最も多く分泌されます。「寝る子は育つ」という言葉通り、子供の成長・発達には、睡眠が非常に重要な役割を果たしています。またメラトニンは記憶力や学習能力、情緒の安定などにも影響すると言われています。たとえば眠っている間に脳がその日の出来事を整理して必要なものだけ記憶に残すと言われています。少なくとも大人の脳に関しては、メラトニンはそうした作用をもたらすということです。赤ちゃんの場合でも、眠ることは生命の維持や脳の活動にも大いに影響を与えています。

\\ 生活リズム //

特に1~2歳の幼児期にしっかりと生活リズムを確立しておくことは非常に大切なことです。幼児期は、夜9時に就寝し、朝は7時に起きる規則正しい生活が理想です。夜の睡眠時間が短かったからと昼寝で補えるものではないのです。生活リズムの中に運動も重要な要素です。パパ・ママの休日にはクラブで親子水泳を楽しみましょう。赤ちゃん時代に覚えた正常な体内リズムは、大人になっても保てるといいます。ママとパパと一緒に、早寝早起きや規則正しい生活のリズムをつけてあげましょう。

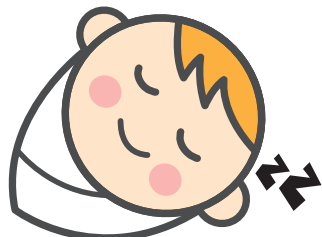
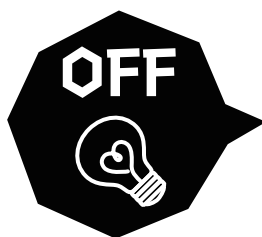
\\ ビタミンD //

ママや子供が日光にあたる時間が極端に少なくなっていることも子供の睡眠に悪影響を及ぼしています。紫外線は有害だから日に当たってはいけないと過剰なUVカット傾向で多くのママや子供の体内のビタミンD量が極端に少なくなっています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨を作るために必要なものとされ、睡眠や免疫などの体の他の機能にも大きく関わっています。窓際での日光浴もおすすめです。日焼けのし過ぎには注意しましょう。



\\ 照明 //

赤ちゃんを寝かせる時、暗闇を怖がるのではないかと考えて、小さな照明をつけてしまいがちですが、こうした気遣いは逆効果になってしまうこともあります。



\\ スマホ //

タブレットやスマホは寝る前、少なくとも3時間前には見せないように心掛けたいですね。スマホやタブレットが発するブルーライトを浴びるとメラトニンの生成が抑えられ、熟睡できなくなってしまいます。



『あ～落っこっちゃう!落っこっちゃう!』を我が家のマイブームに

子供は、どうして“飛行機ごっこ”や“高い高い”が大好き?

最近では人見知りならぬ「父親見知り」という言葉も聞くようになってきました。別にお父さんが嫌いという訳ではなく、お父さんよりもお母さんの方が一緒にいる時間が長いため、お母さんの方が「もっと好き」「身近」というだけのことでしょう。しかし、お父さんには、やはりお父さんにしかできないことがあります。一般的にお父さんよりお母さんの方が子供の喜ぶこと・もの、笑顔のツボを心得ていることが多い印象ですが、スキンシップのダイナミックさだけは、お父さんも負けてないはず。子供は、どうして“飛行機ごっこ”や“高い高い”が大好きなのでしょう?

もしかしたら、上下左右にフラフラと・・・ジェットコースターのように落っこちたいような不安定感を喜びに感じるのかもしれませんが。しかも、お母さんよりも力があって、ちょっと乱暴な?お父さんの方が子供のテンションも高くなるようです。

お子様の中で『落っこっちゃう!落っこっちゃう!』がマイブームになってきたならば、今度は、その『落っこっちゃう!落っこっちゃう!』をプールでやってみましょう。

水中での“高い高い”からの『落っこっちゃう!落っこっちゃう!』でお子様と一緒に楽しく盛り上げてみましょう。

＼ 発達に合った遊び ／

赤ちゃんが興味のあるものをつかむなど、能動的な動きが増えたり、不安定ながらおすわりができるようになった時期に。

『はい どうぞ』

興味をもったものに手を伸ばす動きが出てくると、やりとり遊びが楽しくなります。おもちゃを「はいどうぞ」と渡したり、ボールを「いくよー」と赤ちゃんのほうに転がしたり。赤ちゃんのほうから手渡す動作が出てくるようになるとパパ・ママも楽しく赤ちゃんやりとり遊びが出来ますね。



おすわりがちゃんとできるようになり、両手を自由に動かせるようになった時期に。

『高い高い』

体つきがしっかりしてくる頃なので、体を使ったダイナミックな遊びを喜びます。赤ちゃんの両脇をしっかり支えて「たかいたかーい」と抱き上げる遊びは大好き。その姿勢で、赤ちゃんのおなかを「コチョコチョコ」とパパ・ママの頭でくすぐると、頭の感触がおもしろく、さらに赤ちゃんが喜ぶますよ。



ずりばいなどで興味のあるもののほうへ自分で移動するようになった時期に。

『ギッタン バッコ』

パパ・ママがひざを伸ばしてすわり、赤ちゃんを向かい合わせでひざの上に座らせます。しっかり手をつないだまま、ゆっくり「ギッタンバッコ」と、かがんだり起きたりします。前後への大きな動きが楽しい遊び。激しく急な動きにならないように注意しながら楽しんでください。



はいはいや後追いをはじめた時期に。

『スカーフって不思議!』

ものの変化や動きに興味が出てくるころなので、スカーフを使った遊びがおすすめ。投げてふわりと落としたり、手の中に握ってパッと広げたり、赤ちゃんにかぶせたり。その動きや形の変化を赤ちゃんはおもしろがります。ティッシュの空き箱やパパ・ママの手の中にスカーフを入れて、赤ちゃんに引き出してもらっても楽しいですね。



つかまり立ちやつたい歩きができるようになった時期に。

『はいはい 鬼ごっこ』



赤ちゃんもパパ・ママもはいはいで、「まてまてー」と声をかけながら鬼ごっこをします。布団の下に丸めたタオルを置くなどして、はいはいで乗り越える場所をつくと楽しさアップ。ぶつかりそうなものをあらかじめかたづけるなど、安全面に注意して遊びましょう。

手作りおもちゃ

ペットボトルのユラユラおもちゃ

材 料	・ペットボトル (サイズ、形は何でもOK) ・スパンコール、ビーズなど好きな素材 ・水
使うもの	・ボンド ・ビニールテープ
作 り 方	ペットボトルにキラキラ素材を入れて、水を入れふたをしっかり閉めたら出来上がり!

※開かないように、ボンドで止めたり、ビニールテープで固定すると安心。

ポイント

- 水は満タンに入れた方が綺麗だけど、水の量で楽しみ方も変わるので、子供の様子に合わせて調整しながら楽しんでみよう。
- 上下に揺らすとキラキラと万華鏡のように色々な角度から光る。
- どの素材が沈みやすいかな?水の量を減らすと沈み方はどのように変わるかな?
- 子供たちが作る際には、色々と実験して楽しめる環境を作ってみるとより楽しくなりそう。
- 水に絵の具を溶かして、色水の中では素材の色の見え方が変わるなど新しい発見があるかも?

