



新緑も綺麗に輝き、暖かな日差しと柔らかな春風の下、お子様と一緒に  
うとうととしたくなる、そんな気持ちのいい季節になりましたね。  
今月は睡眠についてお知らせします。



生後3～4カ月以降になると、成長ホルモンと睡眠が関連を持ち始めます。  
そんなところから寝る子は育つという言葉もうまれたのかもしれませんが。  
理想の睡眠時間としては



- |                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| 生後3か月頃                               | ・14～17時間ほど |
| 4か月～11か月頃                            | ・12～15時間ほど |
| (この頃まではまとめて眠るというより、1日を通しての睡眠時間となります) |            |
| 1歳～2歳頃                               | ・11～14時間ほど |
| (夜にまとめて寝る時間が増え、夜の睡眠とお昼寝を合わせた時間です)    |            |

お子様が大きくなるにつれて、『まだ眠たくない』『なんとなく起きていたい』といった事も  
増え、睡眠リズムが乱れやすくなりますね。そんな時のために、安心して眠れる  
おまじないがあるんです。それが入眠儀式！  
例えば、歯をみがく、パジャマに着替える、家族やお気に入りのぬいぐるみにおやすみの  
挨拶をするなど、眠るまでの準備を習慣化することで、心も体も眠る用意が整い、  
安心して眠れるようになります。その他、絵本や子守唄、背中や足のマッサージなど、  
単調なリズムでくり返されるものがおすすめです。ぜひ試してみてください。



## お知らせ

園庭開放は新型コロナウイルス感染症予防の為  
しばらく見合わせております。

### ◎保育所見学について

- 新型コロナウイルス感染予防の為、施設内の見学は園庭からの見学になります。
- 来所される際は、事前に電話にて日程の予約をお願い致します。
- 来所の際は検温をさせていただきます。発熱や風邪の症状がある時は見学できませんので、ご了承ください

宮寺保育所 04-2934-2058  
二本木保育所 04-2934-1701