

# おうち

第10号

2007.1

テーマ「睡眠」



表紙絵 「おゆうぎかい」 ながい みか ちゃん (年長)

特集 「寝顔に想うこと」

・アンケートの結果から「睡眠」

トピックス 医療機関のかかり方

子どもと読みたい一冊 「だあれだ? むしのかお」

掲示板

一人一人を見つめて

お知らせ

# 「寝顔に想うこと・・・」

元気に遊んでいたたり、何かに夢中になっていたたり、頑張っていたり・・・

そんな子どもの姿を見るとうれしいものです。

子どもが眠っているときはいかがですか？ ただ、ただ、静かに寝入っている子どもの寝顔。昼とは違ったしみじみとした想いがわいてきて・・・

それは、大人が自分と向き合う時間でもあります。



私にとって添い寝の時間はとても大切な時。少し前までは、なかなか眠ってくれない子どもたちにイライラしたり、疲れ切って自分が先に眠ってしまったりしていました。でも、最近はすぐに眠ってくれるようになり、かわいい寝顔を見る時間が増えました。

寝る前に話していたことを思い出しながら、つい微笑んでしまったり、嫌なことがあったのに怒りすぎてしまった自分を反省したり、忙しくて話を聞いてあげていなかったことに気付いたりする時。そして、子どもたちがここにいることの幸せをしみじみと感じられる時でもあります。天使のような寝顔に癒されて幸せな気持ちになり、明日はたくさん話を聞いてあげよう、抱きしめてあげようと思いながら眠りについています。

R・Oさん（矢板市在住）



ブリンぶりんのほっぺに、“ちょこん” とでたくちばし、土偶のように閉じた目。

う～ん ブサイク だけど かわいい。

「ブサかわいい」我が子。

どんな夢を見ているのかな？

お父さんはね、お前の名前をつけるときにこんな願いを込めました。

「やさしく強い心を持ち、たくさんの人の心を助け・導いてあげることができる人になってね。」とね。

どんな大人になるのかな？

たくさんの仲間と どれくらい人生を楽しめるかな？

どんなお嫁さんをつれてくるかな？

お父さんの見聞きした（または経験した）ことから ひとこと助言をするなら、う～ん・・・

「良いお嫁さんを探し当てる」のが人生で一番 大切かも？

H・Tさん（高根沢町在住）



これは本物の土偶 →



娘と夫は大の仲良し。保育園へ行く時はいつも夫が送っていきます。普段帰宅が遅い夫にとっては娘と過ごせる貴重な時間。私は帰ってから一緒に過ごす時間もあるし、仕事で早めに家を出るので私にも好都合なのです。

その日は、夫が出張のため不在で私が保育園へ送って行きました。早起きしたのに、着替えさせて顔を洗ってと大忙し。食事の途中で何故か泣き出し、「どうしたの?」と聞いてもしどろもどろで意味不明。「そうだったの。大変ね。」と適当に相づちをうって終わりにしてしまいました。そしてあわただしく車に乗り込むと、それまで黙っていた娘が一言。「今日はお母さんと一緒に保育園でうれしい・・・」はっとしました。

夕食の時、どうして泣いたのか聞いてみると、「(2階から) お母さんに抱っこで降りてきたかったの」ですって。「甘えん坊～」と笑う私に、娘もニコニコ。その夜は特別に絵本を2つ読んで大満足で眠りにつきました。

お父さんは甘えさせてくれる人。お母さんは厳しい人。休日ともなると夫にべったりの娘にとって、私はいつも2番手なんだと思っていました。でも違ったんだね。本当は毎朝お母さんに抱っこしてもらいたいし、保育園でバイバイするまで一緒にいたかったんだね。「なんだ、そういつてくれればいいのに・・・」と寝顔を見ながらつぶやく私の胸に、娘のいろいろな表情が思い浮かびました。先に出かける私に笑顔で手を振ってくれる娘。夕食の準備を手伝ってくれる娘。家事の手を休めない私の傍らで絵本を読んでくれる娘。

いつも「おかあさんと一緒にいたいよ」ってメッセージを送ってたんだね。これからはもっとちゃんと話を聞こう。私も「あなたが大好きよ」ってメッセージをたくさん送ろう。すやすやと眠る娘の横顔を眺めながら、私も優しい気持ちになれました。

大事なことを気付かせてくれてありがとう。明日も太陽みたいな笑顔を見せてね。

M・Kさん (宇都宮市在住)



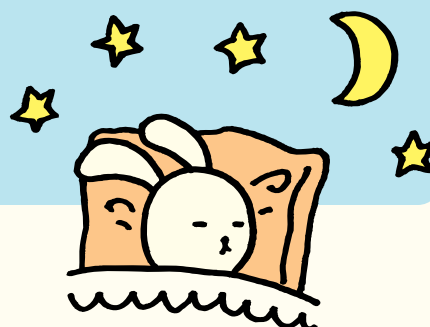
幼児にとって、心地よい睡眠とはどんなものでしょう。

時間が確保されているだけではないようです。

早くに眠っても、何か不安なことやイライラしたことがあると、夜中に目が覚めてしまうこともあるでしょう。

また、「眠たいけど、楽しいから、もっと起きていたい」という子どもたちの要求もあります。

みなさんは、どんな工夫をしているのでしょうか。

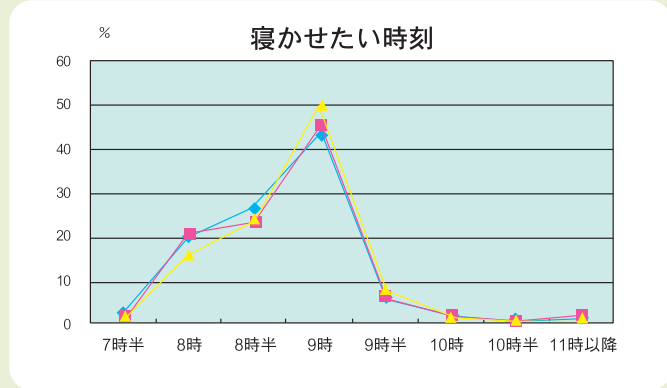
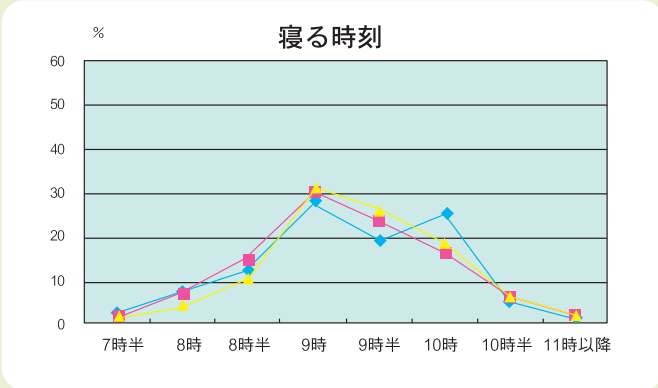
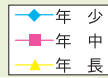




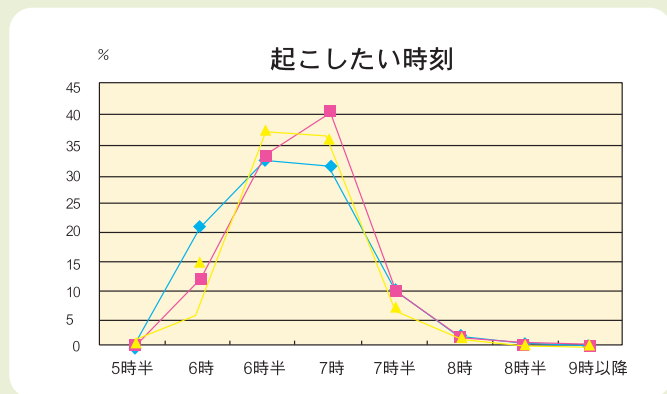
# アンケートの結果から「睡眠」 (回答数 9,663件)

「早寝早起き」に関する栃木県の幼児の実態と保護者の考えをお聞きました。

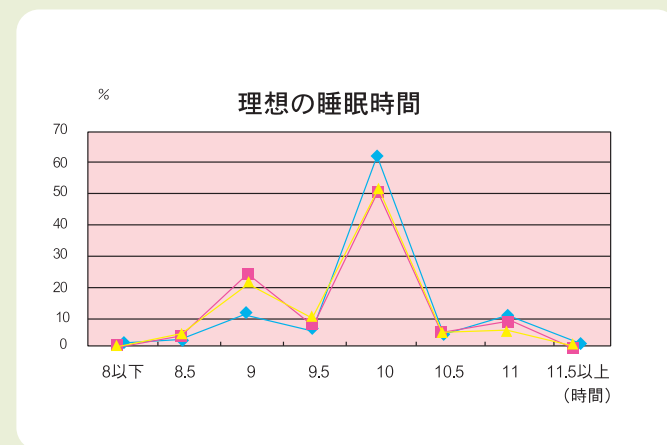
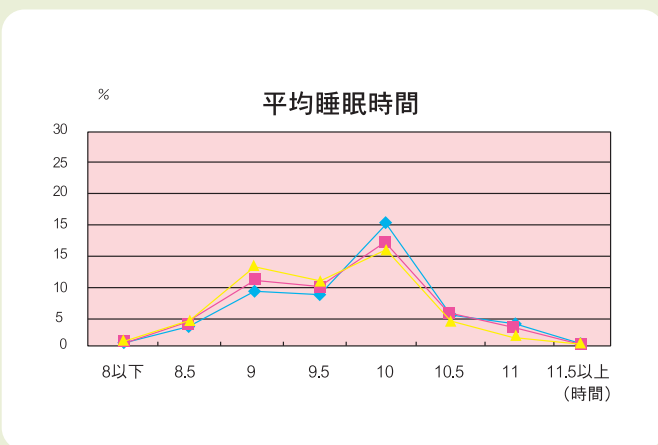
(年少3,865件 年中2,967件 年長2,831件)



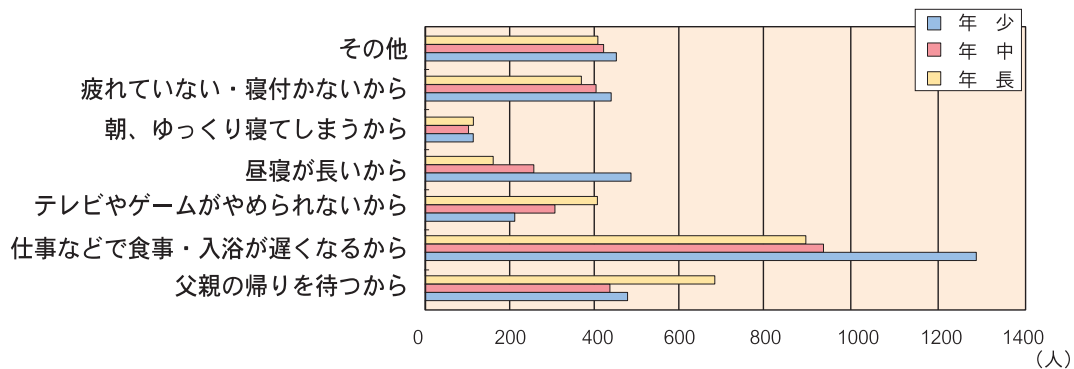
年少児に10時のピークがあるのが特徴的です。原因として乳児期の睡眠形態のなごりや保護者の生活パターンの影響を受けやすい、昼寝の影響などが考えられます。



9時に寝て、7時に起きるパターンが多いですね。理想は「あと30分早く」のようです。



### 就寝が遅くなる主な理由



保護者の忙しさの影響は大きいですね。その他では「兄・姉と同じ時間になってしまう」「家族コミュニケーションの優先」などがあり、寝る時間と家族のふれあいの間で頑張っている姿が目に見えます。

## 忙しい中、子どもたちが心地よく寝る工夫。たくさんの声を寄せていただきました。

添い寝をする / テレビは8時に消す / 絵本を読む / 部屋を暗くし、子守唄を歌う / 添い寝をしながら、園での話を聞いたりする / 日中外で遊ぶ / 結局は早起きがキーポイント / 兄弟で競争をする / 大好きなタオルやぬいぐるみと一緒に寝る / 昼寝をさせない

遅くまで起きていると「なまはげ」「怖いおじさん」が来る事になっている

寝る前の儀式めいた決まり事（子どもが安心して眠ることができる「トントン」「大好きと抱きしめる」など） / 規則正しい生活 / 親の都合でリズムを崩さないようにしている

添い寝・本を読む・子どもとの語らいがとても多かったです。ひと言で「添い寝」といっても、そこには各家庭ならではの、子どもが満ち足りた気持ちで眠りにつくカタチがあるのでしょうか。

わが家のカタチ、振り返ってみませんか？



## 豆知識

寝る子は育つといえますね。その言葉どおり、大切なホルモンが寝ている間にたくさん出ています。

- ◎ 成長ホルモン・・・身体や大脳を作る
- ◎ コルチゾール・・・目覚めを良くする
- ◎ メラトニン・・・気分を落ち着かせる
- ◎ セロトニン・・・イライラ抑える

参考に・・・

『子どもの睡眠 一眠りは脳と心の栄養』 神山 潤 / 芽ばえ社

『早起き 早寝 朝ごはん』 鈴木みゆき / 芽ばえ社

睡眠は単に休息というだけではなく、昼間、遊んだり、笑ったり、泣いたりしながら経験したり、感じたりしたことを自分の身体や心に養分として取り込んでいく大切な時間なのかもしれません。

その静かな充実した時間を大切にしたいものです。

# トピックス

寒さも本格的になり、子どもの体調が気になる時期ですね。

「もしも」という時、あわてないために…

**Q** こどもが急に病気になった時やけがをした時の、上手なお医者さんのかかり方を教えてください。

**A** お医者さんにかかる時は、できるだけ医療機関のスタッフがそろっていて、より充実した診療が受けられる**通常の診療時間内に受診**するよう心がけてください。また、何でも相談できる**「かかりつけ医」**を持つよう普段から心がけておきましょう。

夜間で心配な時には、「**とちぎ子ども救急電話相談**」で経験豊富な看護師さんのアドバイスを受けることも一つの方法です。



**Q** 休日や夜間に子どもが熱を出してしまいました。休日夜間急患センターや在宅当番医を利用したいのですが、受診する際のポイントを教えてください。

**A** まずは、慌てずに症状を確認し、お医者さんに上手に説明できるようメモなどをとるようにしましょう。

- ・いつから始まったのか？（何月何日何時頃から）
- ・どんな症状なのか？（体温の状況、気になる症状、食欲の有無、排便の様子など）
- ・近所や保育園、幼稚園での流行は？（インフルエンザやはしか、風邪が流行っているなど）
- ・飲んでいる薬は？（飲ませている薬があれば持参すること）
- ・薬や食物でのアレルギーは？（卵やミルクのアレルギーなど）

**県のホームページ**、市町の広報、新聞などで確認し、電話連絡をした上で、受診するようにしましょう。あらかじめ、場所や診療時間等を確認しておくとう便利です。

## 便利な情報

### ○とちぎ子ども救急電話相談

☆お子さんが急な病気やけがで心配な時にご相談ください。経験豊富な看護師が相談に応じます。

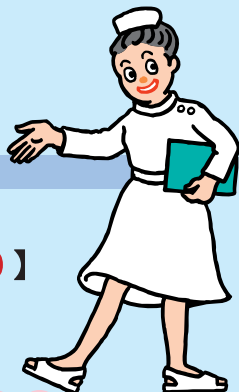
☆電話番号

【028-600-0099】

ご家庭の電話がプッシュ回線の場合は、局番なしの【#8000】へおかけください。

☆相談時間

【毎日／19:00  
～23:00】



### ○とちぎ医療情報ネット

☆病院や、診療所を受診するにあたって、役立つ情報を提供します。

☆休日や夜間における急患センターや在宅当番医の実施状況や連絡先が確認できます。

☆ホームページ

<http://www.qq.pref.tochigi.jp/>

☆モバイル版

<http://www.qq.pref.tochigi.jp/kt/>



### ○こども救急ホームページ

☆日本小児科学会が監修した、救急&予防サイトです。

☆お子さんの気になる症状毎に、医療機関を受診するかどうかの判断の目安を提供します。

☆ホームページ

<http://kodomo-qq.jp/>

子どもと読みたい  
一冊



## 「だあれだ？むしのかお」

難波由城雄／写真

ポプラ社



これ、だれのかお？  
みたことない けど  
だれのかお？  
お子さんと楽しみながら  
読んでみてください。

## 掲示板 自由意見で 寄せられた声です

公園などで遊ぶ（1・2歳児）子供達を時々見かけますが、携帯電話を持った人が多くなってからでしょうか。子供が砂遊びやブランコに乗っていても、メールや電話などをして、子供と一緒に遊ばない。親子関係を築く大切な時期なのにこもったくない。と思うのですが、お母さん達も和気あいあいと話をすることもないようで……。(後略)

時代の先端にあるものを取り上げていて大変参考になると思う。子育ての本質は昔も今も変わらないと思うので、時代に乗りつつも親として子供の伝えるべき大切なものを見失うことのないような日常でありたいと思う。

ゲームについてのテーマは、わが家（うちの主人）にとっていいテーマになりました。私があまり子供達にゲームをさせたくないのですが……。主人は子供を喜ばせたい事（自己満足）でお店のゲームに並びます。¥100をにぎりカードゲームです。（これも、お金のありがたみがなくなる回数……）それが4才、2才の子供ですから……。上の子がすれば下の子も……。すべて同じに。今回、話題のゲーム機2台が届きびっくりしました。主人が子供へ買ったのです……。まだ見せていないので……。この「おうち」を読んでもらいました。私が言っても何も変わらない、少しは（ゲームのテーマ）を読んで何か気づいてくれたら……。と思って。一言、DS見せるのをやめようか……。と言ってくれましたが、どうなるか!?不安です。\*（とてもいいテーマとタイミングに感謝します）\*大人がしっかりしないと子供は‘たいへんな、大人になると……。私の子供の頃と今とはちがひ、今は子供がえらくなっている。そんな時代になってきています。（後略）

「おうち」は栃木県教育委員会の幼児教育部門である「幼児教育センター」が子育てをしている方々へ子どもについての情報を提供するために発行しています。バックナンバーはホームページで読むことができます。また、表紙の絵やカット、子どものつぶやきなど随時募集しています。直接、または園を通じて幼児教育センターまで送付ください。

### アンケートのお願い 次回テーマ「子育てで大切にしたいこと」

子どもを育てるって大変。でも、楽しい！

どんな子に育つのかな……

子育てのプチ・ポリシーをアンケートでお寄せください。

「おうち」は皆さんの声で構成する広報誌です。ぜひ、ご協力ください。

アンケートは幼稚園・保育所にお出しいただくか、または、直接、幼児教育センターに郵送／FAXでお送りください。



# 一人一人を見つめて

## ④みんなちがって、みんないい



このシリーズでは、友達ができにくかったり、落ち着きがなかったりする子どもたちへのかかわりなどを紹介してきました。そのような子どもたちの中に、得意なところと不得意なところを持ち合わせた、発達に偏り等がある子どもたちもいます。

### ○その子に合わせた支援を

保護者や先生等の周りの大人が丁寧にみていかないと、気が付きにくいことも多くあります。みんなによいと思われる支援がその子にとってよりよいかかわりでないときもあります。例えば、園のみんなと同じように無理に行事に参加させようとしても、その子にとってはよいかかわりでなく、パニックなどを起こしてしまうこともあります。パニックを起こさずに、行事に参加できるように一人一人に合わせた支援が必要になります。

### ○専門機関も利用してみましょう

それでもうまくいかないことや心配なときには、専門機関を利用してその子に合わせた支援を考え、適切に行うことが大切になります。保護者や先生等が理解して対応するだけでなく、専門機関を含

めた周りの大人が温かなまなざしをもって、一人一人に合わせた支援の広がりを考えていきたいものです。みんなちがって、みんないいと感じることができるようそれぞれに合わせた支援を幼少の頃から行うことで、よりよい成長や発達をしていきます。

最後に、このシリーズにふさわしい詩を紹介して終わります。

私と小鳥と鈴と 金子みすゞ

私が両手をひろげても、  
お空はちっとも飛べないが、  
飛べる小鳥は私のように、  
地面（じべた）を速くは走れない。

私がからだをゆすっても、  
きれいな音は出ないけど、  
あの鳴る鈴は私のように、  
たくさんな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、  
みんなちがって、みんないい。

『金子みすゞ童謡全集』(TULA出版局)より



### 家庭教育ホットライン（保護者専用）

保護者の皆さん！お子さんの育児、子育て、しつけ等家庭教育のことや友達、いじめ等対人関係のことなどで困っていること、悩んでいることはありませんか？  
秘密は絶対に守ります！一人で悩まず気軽に御相談ください！

TEL 028(665)7867

受付時間毎日午前9時から午後10時まで

【午後10時～午前9時までは留守番電話・FAX（電話番号と同じ）で対応】

栃木県教育委員会

### とちぎテレビ番組「とちぎ教育新事情」の御案内

とちぎテレビ番組「とちぎ教育新事情」の御案内

「おうち」第10号に関するテレビ番組を下記のように放映しますので参考にしてください。

日 時：平成19年 3月25日（日） 10：10～10：30

再放送：平成19年 3月26日（月） 12：05～12：25 内 容：「睡眠」

### 家庭教育広報誌「おうち」第10号

平成19年1月発行

発行者 栃木県教育委員会幼児教育センター

〒320-0002 宇都宮市瓦谷町1070 TEL 028-665-7215

FAX 028-665-7216

URL : <http://www.tochigi-c.ed.jp/youji/> e-mail : [youkyou@tochigi-c.ed.jp](mailto:youkyou@tochigi-c.ed.jp)