



いみず子育て情報

ちやいる.com
どっどこむ

第25号 令和元年10月



特集「子どもの睡眠」

<目次>

特集「子どもの睡眠」

…ページ②～④

射水市からのお知らせ

幼児教育・保育の無償化について
子育て支援アプリ「ちやいる.com」

…ページ⑤

…ページ⑥・⑦

ちやいるレシピ

…ページ⑧



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっどこむ)」は、射水市で子育て中の方に役立つ情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市に住む子育て中の方を中心とした射水市子ども・子育てワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

特

集

子どもの睡眠

「寝る子は育つ」ということわざがあるように、子どもの成長に睡眠はとても大事なものです。しかし、最近では睡眠習慣の乱れや睡眠障害など、睡眠に関する問題が身近なものとなってきています。

そこで、今回は「子どもの睡眠」をテーマとし、射水市子育て支援センターを利用されているママたちにインタビューしました！心配事や悩み、工夫、支援センター保育士からのアドバイスを紹介します。

「子どもの睡眠で、心配事や悩みはありますか？」

「バラつきなく寝てほしい」

20代ママ・子ども(8か月)

睡眠時間は、季節や日によって差があります。

バラつきなく、長く寝てほしいです。



「家事ができません・・・」

20代ママ・子ども(3歳)

以前は、抱っこをしないと寝てくれませんでした。かといって、座ると泣いてしまうため、立っていなければならず、家事が進みません。現在は3歳ですが、昼寝をすると、夜は寝つきが悪くて困っています。

「一人で寝れるようになってほしい」

30代ママ・子ども(1歳3か月)

抱っこかおんぶをしないと寝てくれないですし、一人で寝かせると遊びだしてしまいます。

一人で寝かせるには、どうしたら・・・？

「暗くても寝れるようになってくれたら」

30代ママ・子ども(2歳2か月)

うちの子は暗いのが嫌いで、部屋の電気を付けたまま、一緒に寝ています。

暗くても寝れるようにするには、どうしたらいいですか？



★ 子どもの睡眠アドバイス ★



射水市子育て支援センター
保育士

利用者さんから、『支援センターで遊んだ日はよく寝てくれます！』という声を耳にします。大好きなママ(パパ・祖父母)と、おもちゃで楽しく遊んだり、広いスペースで体を動かしたり、友達と関わったりする中で、心地よい疲れが得られるのかもしれませんがね。赤ちゃんも、人の話し声など家庭以外の様々な音を聞くことが良い刺激となるようです。

しかし最近では、夜遅くまでお出かけしたり、テレビやスマホを長時間見たりすることで、脳が興奮してなかなか眠りにつけなくなることも…。親子一緒に、正しい生活リズムを心がけたいものですね。

< 保育士からのワンポイントアドバイス >

ワンポイント①

「寝る前は部屋を暗くしよう！」

夜遅くまで明るい部屋で起きていると、昼間の状態が長くなってしまいます。そうすると、体内時計が狂い、睡眠障害にも繋がってしまいます。

ワンポイント②

「眠りが浅いなら」

眠りが浅いと思われる場合は、日中たくさん遊んで体を動かすようにしたり、寝る時は音楽や明かりを消して、深く眠れる環境を作ることが大切です。



ワンポイント③

「たくさん体を動かそう！」

夜中に起きてしまったり、眠れないのは、運動不足が関係するかもしれません。日中はできるだけ運動させてあげたいですね。

< 射水市子育て支援センター >

開館情報：月曜日～土曜日（日・祝除く）

9時30分～16時30分

場所：射水市子ども子育て総合支援センター

「キッズポートいみず」2階

TEL：0766-52-7410

「子どもの睡眠」

～ママたちの工夫、ご紹介！～



今回の特集「子どもの睡眠」。

ラストは、「私はこう工夫しています！」というママの声をいくつかご紹介します！

「寝る雰囲気作りが大事！」

20代ママ・子ども(2歳)

寝る前に絵本を読み、テレビを消して部屋を薄暗くしていました。

「毎日同じ生活リズムです。」

30代ママ・子ども(6か月)

毎日、起床時間(8時頃)と、就寝時間(21時頃)は同じにしています。また、お風呂→授乳→就寝のリズムも作るようにしています。

「寝る時間だと気づかせます。」

30代ママ・子ども(2歳2か月)

子どもがどうしても寝ないときは、親が寝たふりをしています。そうすると、寝る時間だと気づいて寝てくれます。

「昼寝ばかりだったけど…」

30代ママ・子ども(3歳)

以前は昼寝ばかりで、夜に寝てくれませんでした。決まった時間に起こして昼寝し過ぎを防ぐと、夜はぐっすり寝てくれます。



お家によっていろんな工夫があるね。



★幼児教育・保育の無償化★

3～5歳児の保育料や各種サービスの利用料の無償化が始まりました！

幼稚園、保育園、認定こども園等を利用する子どもたち

★3～5歳児…すべての子どもたちの保育料が無償化

★0～2歳児…住民税非課税世帯の保育料が無償化

<対象となる施設>

幼稚園、保育園、認定こども園 等

※延長保育料は無償化の対象外です。

※食材料費や行事費などは、これまで通り各家庭の負担となります。

幼稚園の預かり保育を利用する子どもたち

★3～5歳児…月額1.13万円までの利用料が無償化

★満3歳児…住民税非課税世帯は月額1.63万円までの利用料が無償化

※就労など、保育の必要性の認定を受ける必要があります。

認可外保育施設等を利用する子どもたち

★3～5歳児…月額3.7万円までの利用料が無償化

★0～2歳児…住民税非課税世帯は月額4.2万円までの利用料が無償化

<対象の施設・サービス(市で確認した施設のみ)>

認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、

ファミリー・サポート・センター事業(預かりのみ) 等

※幼稚園、保育園、認定こども園等を利用していない子どもが対象です。

※就労など、保育の必要性の認定を受ける必要があります。

★3～5歳児…満3歳になった後の4月1日から小学校入学前まで

(幼稚園の保育料は満3歳から無償化)

★0～2歳児…0歳から満3歳になった後の3月31日まで



<問い合わせ先>

射水市役所 子育て支援課 ☎ 0766-51-6629



子育て支援アプリ

「ちゃいる.com」 どっとこむ



射水市の子育て情報を、お持ちのスマートフォンから確認することができます！

ご利用は**無料**です！ぜひご活用ください。

※パケット代などの通信費はご自身の負担となります。



<ダウンロードはこちら>

～6つの機能紹介～

こどもの記録

簡単な操作で育児記録を残すことができ、タイムラインでの振り返りができます。



ママの記録

妊娠中の体調・出来事などの日記、健診の記録を楽しく気軽に登録できます。



WEBサイト

総合的な子育て情報をまとめた「ちゃいる.comホームページ」を閲覧できます。



子育てマップ

地図情報を使って施設の所在地がわかりやすく閲覧できます。



スケジュール

予防接種や健診などの予定を入力することで、簡単にスケジュール管理ができます。



お知らせ

健診や予防接種のお知らせが届きます。受診忘れ・接種忘れ防止に役立ちます。



「いみず子育て情報ちやいる.com (どっとこむ)」のご紹介♪

ちやいる.com (どっとこむ) では5つの方法で射水市の子育て情報をお知らせしています。

☆ホームページ

射水市で子育て中の方に役立つ情報を一つにまとめ、欲しい情報を、欲しいときに取り出せるようにという思いを込めて作りました。

☆テレビ

射水ケーブルテレビで、イベント情報や乳幼児健診の日程などをお伝えします。

☆メールマガジン

子育てに関する情報を、ご登録いただいたメールアドレスに配信します。

☆情報誌

射水市子ども・子育てワーク会議委員の方と身近な話題について取り上げた情報誌です。

☆アプリ

妊娠・子育ての記録機能や予防接種のお知らせ機能などにより、子育てしやすい環境づくりをサポートします。