****

**保育カウンセリング通信**

**平成30年度　No．4**

**保育園**

**カウンセラー**



**就寝前の過ごし方**

****今年も残すところ、あとわずかとなりました。クリスマスにお正月と子どもたちにとって楽しみな時期がやってきます。ワクワクしているお子さんも多いのではないでしょうか。年末年始は保護者の方もお休みを取られて、ゆっくり過ごされたり、旅行や帰省をしたり等の予定のあるご家庭も多いかと思います。そんな時に気を付けたいのが、生活リズムと就寝前の過ごし方です。年末年始は何かと通常とは異なる生活リズムで過ごすことが多く、大人の生活に合わせて、つい夜更かししがちです。さらにテレビやビデオ、ゲームなどをご家族で楽しむ機会も増えることもあるかもしれません。就寝のどのくらい前まで、テレビやタブレット、ゲーム等を見ていることがありますか？就寝の直前までそれらの電子機器を視聴していると、身体は睡眠に入っていても、脳はしばらく過覚醒（脳が起きている）状態となり、頭が休まりにくくなります。少なくとも就寝の1時間前、可能であれば2時間前には、電子機器の視聴は止めておくとよいとされています。子どもたちだけではなく、大人にも同様のことが言えます。お仕事等で疲れのたまっているときは、スマホやタブレットを観ながら眠りに落ちるよりも、少し前に閉じておくと、質の良い睡眠につながります。年末年始のお休みが日頃のお疲れを癒やす時間にもなるといいですね。

どなた様もよいお年をお迎えください。

**カウンセリング予約について**

保護者カウンセリングは、どなたでもご利用いただけます。相談の内容はどのようなことでもかまいません。

　お子様のことで気になること、子育てやご家族・ご自身のことで心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。相談時間は1回50分です。お子様の発達に関するご相談の際は母子手帳をご持参ください。

相談を希望される場合は、希望日時を担任の先生または事務所までお知らせください。

　相談予約をする際、相談内容についてお話していただく必要はございません。

**秘密厳守・相談無料**です。当日は、保育園事務所へお越しください。

**◎1～３月の訪問日（午前 ①10:00　②11:00　午後 ③14：30　④15：30）**

**1月１8日（金）午前、1月23日（水）午前**

**2月　2日（土）午後、2月 ７日（木）午前、２月26日（火）午後**

**3月 5日（火）午後、3月12日（火）午前**

※　保育園訪問時には各クラスの活動に参加したり、お子様の様子を参観させていただいたりしております。

※　訪問日時は変更になる場合もございますので、ご了承ください。