

入園當時の睡眠について

保 姆

「春眠不覺曉」で、この頃の朝のねむさは又格別でございます。幼児達だつて、どんなに眠いことでせう。昔から、「よく寝る子程よく育つ」と申されて居りますが、實際、朝寝坊で困るとかこたれる御子様は概して健康状態がいゝやうでございます。どうかして常に充分な睡眠時間をとられるやうにと祈ります。

ところが、御子さんにとつて、幼稚園には入るといふことは、大人の想像も及ばないやうな大事でございます。御子様によりましては、入園後一二月位の頃から、所謂ヒステリーかと思はれるやうな症状を呈するお子さんがございます。何となくに怒りつぽく、いら／＼して、わけもないのに泣いたりぐづつたりして駄々をこね、お家中の方を手古摺らせるといふことをよく聞きます。之は入園による心の緊張から、或は通園による身體の疲れから、心身の疲勞を來したのだと思ひます。

こういう場合には、あたりでは、餘りち

やほやをしたり、或は一寸開きなほつて理窟を並べてわけを話したり、といふやうな措置を取る方もありますが、そうではなしに、そうつとして置いて、何とか工夫して幼稚園から歸つた後の一時を、お午睡をさせることにするとよいと思ひます。お子さんはお午睡は大體大嫌ひですから、そして殊にこんないら／＼して怒りつぽい時にはそんな嫌ひなお午睡などといふことは聞きもなさいませぬまいが、そこを何とかうまく工夫をして、歸宅後休養を取らせ、こう

しておいて、この時期の過ぎるのを待たれるのがよいと思ひます。概して、神經質な心遣ひの多い御子さんは、五月半ば頃から一學期の終り頃までこんな風になることが多くございます。最も近所のお子さんをお容して居られる幼稚園ですと、お友達にも又園舎にも、それから幼稚園の先生にもお馴染でございますから、こんな俄かな緊張感はずははれないでせうから、こういう様な事は極く稀な現象かも知れませんが、都會の、そして少し遠方からの通園をも許

可してゐる幼稚園では、經驗によりまして、大體13位の御子さんは、強弱の差こそあれ、一應はこんな症状を呈することが多いやうでございます。充分な睡眠こそ唯一の癒し手であることを屢々經驗いたしました。

幼稚園には入つたんだ、社會生活には入つたんだ、といふ御子様にとつての一大劃期に當つて、早寝の習慣を先づつけられることを提言いたします。

それから又、こういうこともよくあります。それは新入の園児に限つたわけではありませんが、電車通園をしてゐるお子さんですと、歸りの電車の中、途うと／＼おねむりになることがございます。お附添が年若い方であつたり、お女中さんだつたり致しますと、氣がつかないのですが、こんな場合は、窓からは入つて來る風を避けるやうにすること、又何か一寸御子さんにおつて上げないで風邪を引かれますから一寸の細かい注意が肝要でございます。