

入園・進級して1か月。穏やかな日差しの中、子どもたちとのんびりと過ごす時間が増えてきました。すいか・うみグループさんは抱っこで目が合うと微笑んでくれたり、自分から抱っこして手を伸ばし、好きなおもちゃをとりに行ったりと園生活にも慣れてきました。かぜグループさんは身支度に取り組む姿や小さいお友だちに声をかけたり、おもちゃを渡したりする姿が頼もしく見えます。

今月は戸外に出て、自然と触れ合ったり、身体を動かして元気いっぱいあそびたいと思います。また、緊張もほぐれ疲れも出やすい時期です。元気に登園できるように、健康には十分気を付けていきたいと思っています。

元気な身体づくりはよい生活リズムから

健康な身体でいるために欠かせないのは睡眠。それは大人も子どもも一緒ですね。睡眠が十分でなかったりすると、イライラしてしまったり、日中にぼーっとしてしまうこともあるかと思います。睡眠は脳と身体の疲れを取り除き、病気やケガの回復を早めてくれます。健やかな身体づくりのために、睡眠を中心に生活リズムを整えましょう！

1. 理想の睡眠時間

生後～5か月	15～20時間
6か月～1歳	13時間
2歳～3歳	12時間
3歳～5歳	11時間

◎睡眠のリズムなど、「寝る力」がつくのは 10歳までの大人のかかわりが重要と言われています。

20時に寝て、7時に起きるのが理想の睡眠時間です。様々な都合や理由があり難しい場合もありますが、身体の成長を促進する22時から2時は成長ホルモンがでるゴールデンタイム!!

21時までには眠れるように大人が環境を整えてあげることが大切です。

2. 睡眠不足の影響は…

① 学力が下がる

日々学んだことを寝ている時に記憶として定着させています。睡眠時間が短くなると、成績が下がること研究としてはっきりと証明されていますが、同じ睡眠時間でも寝るのが後ろにずれるだけで学力に影響がでるそうです。

② イライラする・怒りっぽくなる

自律神経が乱れ、興奮作用をもつ交感神経が優位になります。脳がリラックスできない状態がストレスとなり、イライラしたり、落ち着きがなくなります。

③ 免疫力が低下する

腸の悪玉菌が増え、リンパ球の機能が低下することにより免疫力が低下し、風邪をひいたり、病気になりやすくなります。

今月の予定

- 11日(月) 発育測定
- 12日(火) 避難訓練(避難の仕方を知る)
- 13日(水) 不審者訓練(いかのおすしを知る)
- 15日(金) 園外保育→うみ・かぜグループ
(西消防署までお散歩に行きます!)

※4月30日予定の歯科検診は9月24日に延期します。

※わくわくデーは9月頃まで見合わせます。

☆お願い☆

お仕事がお休みの時は **緊急時の連絡先の変更とお迎え時間**を職員にお伝えください。お仕事がお休みの場合は16時お迎えをお願いしています。

「今日は携帯へ連絡を」だけでなく、「**母の仕事**が休みなので、**母携帯**へ連絡を」というように“誰の”が分かるようにお伝えください。

☆今月のうた☆

・ばすごっこ

・まあるいたまご