

# 2月号 すいか小規模保育園だより



発行日/令和4年1月31日(月)

## 意欲のある子は早寝早起き!

冬の寒さと共に朝布団から出るのは大人でも“出たくない”思ってしまいます。最近の小規模の子どもたちは起床時間は夏の頃に比べ、30分から1時間と遅くなり、その分夜も遅くなっている傾向にあります。6歳までの子どもの理想的な就寝時間は夜8時。「そんな早くには…」と思うかもしれませんが、やはり早寝早起きの子どもは機嫌がよく、意欲的にあそびます!

### 早寝早起きができると…

自分でスッキリと起きる

昼間の機嫌がいい

病気に強い!

意欲的!

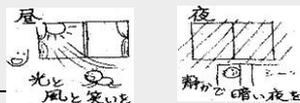
早寝早起きの習慣がつく

ホルモン・自律神経・血液の流れ・体温調節・消化器官の働きも快調に!



### 眠りが深くなるコツ

○昼間は明るくにぎやかに



午前中に30分以上、太陽の光を浴びることが効果的。

○暑すぎないように

布団やパジャマは大人よりも薄めに。特に赤ちゃんは厚着が最大の苦手。暑いと夜中に何度も起きてきます。

○イキイキとあそび習慣を



散歩と外あそび

テレビやスマホは見せない

おしゃべりと笑い

メラトニン分泌を抑制し、睡眠リズム

を乱す危険性が指摘されています

☆0～3歳までの積み重ねにより、3歳児以降大きい園へ行っても、その先の小学生になっても早寝早起きは習慣化し、あそびにも勉強にも意欲的になります。

- ・9時までには布団に入る
- ・朝は遅くても7時までには起こす。

早く寝れない時は朝早く起こすことから始めても良いと思います!



## 2月の予定

- 1日(火) 発育測定週間
  - 3日(木) 節分
  - 8日(火) 避難訓練(地震時の安全な場所に避難する)
  - 16日(火) 不審者訓練  
(延長保育時の不審者侵入による避難)
  - 22日(火) 誕生日会
  - 24日(木) お楽しみ遠足
  - 26日(水) 誕生日会
- ※布団持ち帰り: 14日(金) 28日(金)

## 2月のうた

- ・コンコンクシャンのうた
- ・うれしいひなまつり

## お知らせ

○3月18日(金)の「大きくなったね!」の行事は2部に分け、実施予定です。  
後日ご案内いたします。  
※コロナウイルスの感染拡大状況により、変更になる場合もあります。

### ◎うみグループ

進級に向け、2月より、おやつ時はエプロンを使わずに食べます。

〔エプロン1枚・おしぼり3枚のご用意に変更になります。〕