園だより

７　月　号
2022年7月1日発行
ひまわり第1保育園
TEL 22-5172FAX22-3911
dai1@h-himawari.net

先日、ヤマメのつかみ取りを子どもたちと園庭で楽しみました。プールにヤマメが放されると「ヤマメが泳いでるね！」「鬼ごっこしてるみたい」と大喜びする子どもたちでした。ちゅうりっぷ組～ぽぷら組は順番にプールに入り手づかみでヤマメを捕まえました。プールの隅へヤマメを追い込み捕まえたり、「ヌルヌルするね」とヤマメの感触を楽しんでいました。そして、捕まえたヤマメは炭火で焼き、大きいクラスは１人一匹、かぶりついて食べました。「おいしいね」「やまめありがとう」と嬉しそうに食べる子どもたちでした。

～お知らせ～

※7月６日（水）にプール開きをします。プールで気を付けることなど健康だよりをご覧ください。
　毎朝、生活記録表の欄（朝食、就寝時間、排便、検温、プール）を必ず記入してください。
※夏祭りについて
　７月１６日（土）の夏祭りは全園児で園庭にて行う予定にしています。詳しくは先日お配りしたおたよりを見てください。

※８月のお盆期間中１２日(金)、１３日(土)、１５日(月)、１６日（火）は希望保育とさせていただきます。
　期間中はお弁当の日となります。
　なお、１３日（土）と１５日（月）は7時半～18時までの保育となります。後日保育の希望をとらせていただきます。

※暑くなってきましたので、敷き布団をお昼寝マット、掛け布団をタオルケットに替えてください。
※帽子を必ず持ってきてください。（全クラス）
※２７日（水）はもも組の公開保育です。詳しいことはクラスだよりでお知らせします。
※３０日（土）はちゅうりっぷ組の懇談会です。

～ 子どもの睡眠を守ろう ～

近年、あそびが続かなく、すぐに疲れてしまう。イライラして気持ちが落ち着かない、元気がなくあそびにくい子の姿が増えてきています。気になる中で、就寝時間が遅くなることでの生活リズムの崩れが原因なのかなと考えています。大人もですが小さくなるにつれて生活リズムの崩れている影響は身体面はもちろん情緒面でも目に見えて現れていきます。よくあそび、お腹が空いてご飯を食べる、眠くなる、起きたらまたあそぶ、そんな気持ちよく生活できるリズムを今の時期に習慣としてつくっていきたいですね。一見、当たり前に思うこの生活習慣が今だけでなく、これからの子どもたちが大きくなった時、とても大切な力となります。

生活リズムの崩れは乳幼児期だけでなく全国の小学生・中学生にもたいへん問題となっています。
そこでは、、、
・朝食欠食につながり、日中の活動力低下に影響を及ぼしている。
・心の健康を脅かし、はっきりとした理由ではなく、学校に朝行きたくない・引きこもりなどの行動リスクが高まるといわれています。
保育園時代は親と子が一番近くで関わりが多い時期です。今一度生活リズムについて心がけていきましょう！

21時までに眠りにつくと、どんないいことが起こるでしょう・・・・
子どもの成長や心身の健康に必要なホルモン物質がた――――っくさん分泌されます。

＜メラトニン＞
細胞を守る働き。
体内時計に密接に関与しているホルモン。
乳幼児期に多量分泌されますが21時過ぎると分泌が抑えられる。

＜成長ホルモン＞
脳や身体の成長・回復に必要なホルモン

就寝環境は真っ暗な部屋で、朝日を感じて起きることが大切！

＜セロトニン＞
感情・衝動性をコントロールする働きがある。
働きが弱くなると衝動性・攻撃性をうむきけんせいがある。

生活リズムは自然と身につくものではありません。
0歳から6歳の頃の習慣で身についていきますので、早寝・早起きの習慣を付けていきましょう。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
行事	安全点検の日				合同リズム	プール開き									夏祭りあそびのコーナー（午後）	夏祭り		海の日		避難訓練		誕生会					もも組公開保育			ちゅうりっぷ組懇談会	