園だより

8　月　号
2023年8月1日発行
ひまわり第1保育園
TEL 22-5172FAX22-3911
dai1@h-himawari.net

暑い日が続き、子どもたちは毎日プールや水あそびを楽しんでいます。園庭で遊ぶ時には、日陰であそぶように誘いかけ、なるべく水に触れるようにし、活動の合間で水分補給を必ず全員がとるように引き続きしていきます。

海や川、水あそびと夏の遊びを満喫される機会も増えてくると思いますが、(体力がありそうでも)子どもたちの身体はまだまだ未熟です。大人と同じような活動は大きな負担となりますので、周りの大人たちが活動する時間帯や食事内容、休息(午睡)をとることも忘れず過ごしてあげましょう。子どもたちの生活を守ることが、自分たち大人の「夏バテ防止」にもつながります。

今年度後半　年間行事（予定）

10月20日(金) 運動会
2月29日(木)　公開保育（リズム）
3月16日(土)　卒園式

おしらせ

○お盆保育について

・12日（土）～16日（水）はお盆特別保育です。この期間についてご協力をいただきありがとうございます。
出席されるお子さんは、12日(土)～16日（水）の期間お弁当・水筒を持ってきてください。
暑さが予想されますので、保育園の方でも保管に気をつけますが、よく火を通した物を入れていただくなどの配慮をよろしくお願いします。
なお、14日（月）、15日（火）は7時30分～18時までの保育です。

早起きリズムで脳を育てる

～子どもをうまく眠らせるためのいくつかのコツ～　　成田奈緒子

子どもを寝かせようと思ってもなかなか寝ついてくれない、という話をよく聞きます。よく聞いてみると、寝かせるためのコツを知らないお母さんが多いように思います。

「昼行性の動物」である人間は脳では夜太陽が沈んで暗くなると、自然に眠りにつく準備が整います。ですが、まだ脳育て中の乳幼児期はこのリズムがしっかりとできあがっていませんから、寝つかせるためにはまわりの働きかけが必要なのです。寝つかせたい時刻の最低1時間前には「脳を寝つきやすい状態」にできるように心がけていきましょう。

①暗く、静かな環境をつくる

なんといっても睡眠を誘うためには太陽のリズムが大事です。お日様が沈み、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。電灯の光を柔らかくすることも良いのですが、実は子どもの目に最も強い光の刺激を与えるのはテレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話の画面からの光です。これらは光を発する画面です。じっと見つめていることで直接目に入ってくる光なので、脳には強い刺激になってしまいます。また、音の刺激もできるだけ少なくした方が眠るのに適しています。なるべく、寝る1時間前にはテレビなどは消すように心がけましょう。寝る前に激しく興奮する遊びをたくさんするのも控えた方がいいでしょう。

②体温を下げるようにする。

身体を休めて眠る時には、リラックスの神経である自律神経の副交感神経が働き体温が下がることが必要です。リラックスのためには、例えばアロマオイルなどの香りを部屋にたてることやお母さんがやわらかい体で抱っこをしてあげることも有効です。

それ以外には、お風呂はできるだけ寝る1時間以上前には入り終わっておくことや、手足は布団から出して自由に動かせる状態にして、極端に着ぶくれをさせないことも、体温を下げるためには大事なポイントです。

③毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

脳は「繰り返しの刺激」でつくられます。毎日同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間にテレビを消し、寝室に移動する、ということを乳幼児期にはなるべく繰り返しましょう。例えば「今日はぐずってるし、私も見たいテレビがあるからいつもより2時間長くリビングで遊ばせよう」というような不規則な習慣は、脳育てには最もＮＧです。最初のこの時期だけは「根性を入れて」同じ時間の同じルールで眠らせるように努力をしてみましょう。

いったん子どもの脳が昼行性のリズムを覚えれば、後は脳が勝手に夜は眠くなるサイクルをつくってくれますので、とても楽になります。

夏のあそび
～各クラスの様子～

もも組

ちゅうりっぷ組

たんぽぽ組

ばら組

ぽぷら組

いちょう組

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	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	月	火	水	木
行事	安全点検の日	役員会					平田プール（ぽぷら組）			避難訓練	山の日	お盆特別保育（弁当）		お盆特別保育（弁当）	お盆特別保育（弁当）	お盆特別保育（弁当）						板津プール（いちょう組）	夏野菜カレー作り（ばら・いちょう・ぽぷら組）		誕生会						そうめん流し