あおぐみだより

Ｒ８．７．２８　　（２歳児）

一気に気温が上がり暑い夏とセミの声に、夏本番を感じますね。夏ならではの遊びを取り入れながら今月も元気に過ごしたいと思います。これから暑くなり熱中症も心配な時期です。水分補給など熱中症対策を行いながら、元気に気持ちよく過ごせる環境づくりを心掛けていきます。

夏場は、予想以上に体力を消耗してしまいます。ご家庭でもバランスの良い食事と十分な睡眠で1日の疲れを翌日に残さないよう生活リズムを整えていけるといいですね。

今月の目標

・簡単な身のまわりのことを意欲的に自分でやってみようとする。
・水や泥に触れ、夏ならではの遊びを楽しむ。

ありがとうございました

先日のクラス懇談会では、お忙しい中お集まりいただきありがとうございました。これからも、お子さんたちが楽しく園生活を送れるよう心掛けていきたいと思います。お気づき、ご意見等ございましたら遠慮なくお知らせください。

☆睡眠について☆

睡眠の重要性

深い眠りに入ると同時に「成長ホルモン」が一気に分泌されます。成長ホルモンは子どもの筋肉や骨の発達を促したり、けがなどで壊れた組織を修復したり、疲れを取り除いたり、病気への抵抗力や免疫力を高める働きをします。

乳幼児の心と体がバランスよく健康に育つための眠りには3つの条件があると分かっています。

◇夜間基本睡眠時間として9～11時間（平均10時間）の持続した睡眠であること

◇夜間睡眠は夜7時から朝7時までの間に取ること

◇毎日の入眠・起床時間がそれぞれ前後30分以上ばらつかないこと

スムーズな睡眠をとるには

◇日中に体をたくさん動かす　◇睡眠前に液晶モニターを見ない

◇就寝・起床時間を定める　◇朝食をしっかり食べる　◇夕食は遅くなりすぎないようにする

以上のことに気を付けたり、寝る前の決まった習慣があると、もう寝る時間だな…と子ども自身が分かるようになります。決まったことを決まった流れで行うことで入眠しやすくなる場合もあるかもしれません。