



8月こども園だより

2020年
7月31日
養老町立
養北こども園

梅雨がようやく明けて暑い日ざしになり、セミがにぎやかに鳴いています。体全体を使って水遊びをできるような服装に着替えて、プールや小プール・たらいなど、少人数に分かれて年齢ごとに水遊びをしています。大きい組の子達は、新しい大きなプールに大喜びです。小さい組の子達も8月後半には、入水して遊べるようにと考えています。

涼しい時を狙って、旧東園舎まで園外散歩に出かけ、さつま芋畑の様子を見たり、こおろぎやバッタを追いかけたり、虫取りかごいっぱい捕まえたりして、特に男の子たちは目をキラキラと輝かせています。小さな生き物を育て、命があることを知らせ、また、逃がしたりもしています。また、女の子たちは、シロツメクサを摘んで花束にしたり、指にはめたり身に付けて遊ぶ姿があります。

暑さに負けないように水分補給をいつでもとれるようにすると共に、安全や健康に配慮し、また、感染症予防には引き続き十分に気をつけてあらゆる対策をしながら夏の遊びを十分にできるようにしたいと思います。



8月のわらい

- ・夏の生活習慣を身につけ、自分ですりとする
- ・夏ならではの遊びを十分に楽しむ

8月の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	ひよこ・りす・うさぎ・こあら組 希望懇談 3日～6日まで		→			
9	10 山の日	11 諸費振替日	12 残高確認をお願いします	13	14	15
16	17 2学期始めの式 ミナモ先生のコロナ教室	18	19 命を守る訓練	20 第2回お茶会	21 英語で遊ぼう	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 8月誕生会 うさぎ・こあら・きりん組	9/1 安全点検 午睡の様子を見て終了していきます	9/2 体力向上教室(きりん組)	9/3	9/4	9/5

ミナモ先生のコロナ教室

8/17(月) 10:00～

子ども達が新型コロナウイルスを意識しながら「新しい生活」を生き抜くため、基本的な正しい習慣を身につけられるように、クイズや手遊びを交えて、気を付けるポイントなどを教えていただきます。

正しいマスクの付け方や公園での遊び方なども教えていただきます。

ミナモも来てくれます。

10:00より、密を防ぐためクラス毎 順番に行います。

9月の行事予定

- 1日(火)安全点検
- 2日(水)きりん組体力向上教室
体操服(白を基調とした服)と紺色の半ズボン
- 10日(木)発育測定
- 15日(火)命を守る訓練
- 17日(木)栄養士訪問
- 18日(金)園外保育
- 28日(月)令和3年度入園説明会
- 29日(火)9月生まれの誕生会

1号認定のお子さんは、16日(日)まで夏休みに入ります。図書室や絵本コーナーの絵本の貸し出しをしていますので、親子で借りにきてください。また、子育てについてや教育相談なども行っていますので、お気軽にお声かけください。



生活のリズムを見直そう

子どもの睡眠

暑くなると早寝早起きのリズムが乱れてきませんか？子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

睡眠のメカニズム

たいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。

睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。

夜更かしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に



朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすくなり、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモンで、眠気を促すリズム調整作用もあります。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

