



新年あけましておめでとうございます！！

今年も保護者のみなさまと一緒に、子どもたちの健やかな成長を見守りながら元気に楽しく過ごしていきたいと思っております！本年もよろしくお願い致します。

## 生活リズムについて

保育園では、午前中は体をたくさん動かして遊び、部屋に戻って少し休憩した後は、みんなが大好きなご飯の時間！そして、ご飯の後はお昼寝です。毎日決まった動きや、流れを続けることで、子どもたちは、たくさん遊んだ後はみんなで楽しくご飯を食べて、お昼寝をして体を休めるということができます。保育園でお昼寝をする事は、毎日のルーティンなので、子どもの身体が寝る時間を覚えていることもあります

なぜ、お昼寝をするのか？！と、疑問に思う方もいますよね。子どもは、寝ている時に記憶を整理しています。たくさんの刺激を戸外や室内で受け、初めて経験していることもたくさんあります。子どもたちが得た経験を脳で処理し、たくさん眠ることで体験したことがインプットされ、自分のものになっていくのです。その時に、昼寝をすることで体力を回復させたり、心が安定したり、脳も休めることで、午後も元気いっぱい過ごすことができます！

これによって、「やったことがあるからできる！」という自信にも繋がり、自己肯定感も高まります。午前中天気の良い日には戸外に行き、雨の日には室内でたくさん遊び、お昼になるとお腹が空いてきます。子どもたちはお昼の時間が近づいてくると、「お腹すいた～今日のご飯はなに？」と大人に聞いてくる子がいます。お昼の時間になるときちんとお腹が空くのも正しい生活リズムのうちの一つです。



生活リズムを整えることで、子どもの身体の健康を維持できるようになります。夜は真っ暗な部屋でぐっすり眠り、日中は明るい太陽の下でたくさん遊び、そしてお昼寝をして、身体と脳を休めることで情緒を安定させるホルモン、気持ちをはつらつとさせるホルモンがしっかりと分泌されます。さらに、集中力の向上にも繋がります。これらが、子どもの成長に大きな影響を与えます。

穏やかで楽しい刺激や睡眠、食事などの生活リズムをつけることは、安定した脳を作ります。「安定した脳の発達」が「安定した心の発達」につながります。

とはいえ、この流れを家事をしながらだと時間がないなど、実際にやってみることは難しいこともあると思います。そんなときはぜひ、保育士に相談してください。保育士の専門的な知識をみなさんにお伝えできればと思います。お気軽にお声掛けください！！

また、育児相談も随時受け付けています。子どもに関わる様々な相談を受け付けています。内容が他に漏れる事はありませんので安心してご相談ください。子育てはご家庭だけで出来ないことも沢山あります。お子さんの成長を一緒に考えていきましょう！

