



くれよん



9月になりましたが、まだまだ厳しい暑さが続いています。引き続きこまめな水分補給や休息など熱中症対策に取り組みながら活動していきたいと思っています！

今年の夏は暑い日が多く、気温・暑さ指数ともに実施基準を上回ることもしばしば…だいすきなプール遊びができない日も続きました。それでもプールに入れた時には水の掛け合いっこをしたりワニさん歩きを得意気に見せてくれたり全身を使って水遊びを楽しんでいました(^O^)/

睡眠は心と体の栄養

たんぽぽ組になり日中の活動量が増え、子ども達は身体だけでなく脳もたくさん使っています。そのため「夜の睡眠」と「午睡」が基本的には必要とされています。

子どもに確保するべき睡眠時間は年齢によって異なりますが、2歳児は1日11～14時間ほどの睡眠が理想的と言われています。とはいえ、夜から朝にかけての睡眠のみでこれだけの時間を確保するのは難しいものです。

保育園での午睡では午前中の活動の疲れを癒したり、夜の睡眠の不足分を補うことで年齢に合った睡眠時間を確保できるようにしています。

睡眠には「脳と体に休息を与える」・「成長ホルモンの分泌を促す」・「記憶の整理と定着」をするという効果があります。つまり、子どもにとっての睡眠は休息だけでなく脳と体の発達のためにとても大切な時間なのです！！

生活リズムを整えよう



① 朝、陽の光を浴びよう！

毎朝同じ時間に起きてカーテンを開けよう！

朝の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます！

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごは日は日中の活動に必要なエネルギー源です！ご飯

を食べると体温も上がり元気に遊べます！



③ 体を動かそう！

体を動かすことで心地よく疲れて

夜の深い睡眠に繋がります！

無理に早寝早起きを目指すのではなく、まずは今の生活リズムの中で少しずつ寝る・起きるのリズムが整えられたらいいと思います！ご家庭での夜の様子や朝の目覚めなど、気になることがありましたらいつでもご相談ください！園でも一人ひとりの睡眠のリズムを見ながら、子ども達が心も体も元気に過ごせるように一緒に見守って行きたいと思っています！

お友だちが増えます！



9月より新しいお友だちが増えて、たんぽぽぐみは20人クラスになります！よろしくお願いします！(^^)