



# くれよんたんぽぽ組



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。

今年の夏も暑い日が多く水遊びやプールができない日もありましたが、できる日には全身で水を感じながら水遊びを楽しむ子どもたちでした。中には、「濡れたくない」や「今日はお部屋で遊びたい」など気持ちを素直に大人に伝えてくれる子もいます。そんな時には子どもの気持ちを受け止め水遊びではない活動を楽しむようにします。



## 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」だけでなく「お昼寝」も基本的には必要とされています。子どもに確保す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。なので、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。

保育園でのお昼寝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。

十分な睡眠をとるためには生活リズムを整えることも大切です。

### 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！

朝ごはん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！



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。

