

とちの実 支援センターだより

2024年 2月号 NO.174

新年を迎えて、間もなく1ヶ月が経ちますね。少しずついつもの暮らしに戻つつある頃だと思います。昨年と比べると日照時間も長くなってきましたね。

人間の体内時計は、1日25時間といわれていますが、地球時間は24時間です。この1時間の誤差を修正するのが、朝の光なのです。朝、早起きをして、朝の光を浴びることが、生活を整えるポイントです。子どもの健やかな育ちを支えるために、生活リズムを整えていきたいですね。

<早寝・早起き生活リズム>

夜は、早く眠る(午後8時~9時までに眠る)という生活リズムを0歳児期から整えておくと、子どもの体内時計が整い、気持ちよく、一日を過ごせます。また、子どもの就寝後に、自分の時間が作れる時間が作れるメリットもあります。

<なぜ、早寝が大事なの？>

生活時間の夜型化により遅寝となり、”体内時計”‘とのずれを生じて、心身に様々な不調を引き起こすと言われています。遅寝しても、遅く起きれば良いと思われがちです。しかし、朝寝坊では、心身のリズムに重要な朝の光を浴び損ねます。また、遅寝の子どもは早寝の子どもと比較しても、睡眠時間が少ない傾向にあるようです。

睡眠は、心身をやすませたり、身体の調整や成長に必要なホルモンを分泌したり、免疫力を高めます。

良い睡眠を保障するには、朝は早起き(朝6時頃)をし、昼間、十分に身体を動かし、きちんと3回の食事をとるというリズムをつけてあげることが必要になります。そうすることにより、夜は疲れて眠くなり、自然に早寝をする習慣がつけられていくでしょう。

<リズム遊びをしよう>

在園児と一緒にリズム遊びを楽しみましょう。まだまだ寒い冬だからこそ、身体をほぐしませんか？

日時： 2月27日(火) 時間 9時半~10時まで 場所: 保育園1階ホール

* 事前予約が必要になります。4組の予約制になります。2月1日からの予約開始になります。電話での予約も承ります。

<お雛様作りをしましょう>

3月3日は、ひな祭りですね。ひなまつりは、邪気や厄を払うための行事で、人形を身代わりにして川に流す「流し雛」が変化してひな人形を家に飾る現在の形になったといわれています。そんなおひなさま作りを親子でしてみませんか。

日時 2月16日(金) 10:00~11:00まで

* 事前の3組の予約制になります。電話での予約も承ります。



<大きくなったかな>

身体測定カードを(1年間)準備しています。☆ 気軽に、声をかけてくださいね。

「利用にあたってのお願い」

- 希望の方は園庭でも遊べるので、着替え、タオル等をご持参ください。
- 利用人数把握のため、可能な方は事前に電話連絡をお願いします。
- マスクの着用、手指の消毒は、個人の判断でお願いしています。
- 園内での飲食は、ご遠慮ください。
- 風邪症状のある方は利用を控えて下さい。

とちの実保育園 支援センター 山形市南四番町3-11 TEL023-666-8899

