



令和6年10月30日

田島わくわく保育園

担任 小倉 泉田 高橋  
青柳 近藤 小林

新年度が始まってから、早半年…あっという間に10月ですね。気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子ども達です。

先日の遠足では、園舎裏の土手まで歩いて行き、小さな虫を見つけたり草花、石を見つけて触ったりして秋の自然を感じることができました。保育者の仲立ちのもと、拾った草花を友達同士で見せ合ったり“どうぞ”と渡したりする等、友達との可愛らしいやりとりもたくさん見られるようになってきました。愛情たっぷりのお弁当もとっても喜んで食べていました。ご用意ありがとうございました。これからも天気の良い日には戸外に出て、たくさん歩いて散策したり、砂場や遊具で遊んだりして楽しみたいと思います。



### 作品展に向けて…♪

“はらぺこあおむし”の絵本がみんな大好きで、お部屋で繰り返し見て楽しんでいます！そこで、来月の作品展では一人一人が絵の具を使って“はらぺこあおむし”を表現したものを展示したいと思います。初めは製作に不安を感じていたお友達も今ではニコニコ笑顔で取り組んでいます。どんなあおむしができるかな…？当日をお楽しみにして下さい♪



### 子どもの睡眠で大切なこと

「人は疲れたとき、身体を休めたいときに眠る」と思われがちですが、子どもの眠りにはもっと重要な意味があります。最近の睡眠研究によると、子どもが大量に眠るのは、「脳機能を完成させ、そのはたらきを維持するため」であることが判明しています。つまり、子どもは昼間に絵本を読んだり、おもちゃで遊んだりして外から刺激を受けているときだけではなく、夜すやすやと眠っているあいだにも脳機能を発達させているのです。では、ただ眠りさえすればどんな眠りでも良いのかと言うと、そうではありません。健康な脳を育てる睡眠の秘訣は、「早寝早起きを基本とする規則正しい生活習慣」です。反対に、「夜ふかして遅寝の悪い生活習慣」は、子どもの脳の発達に欠かせない睡眠時間の不足を招き、心身の健康にさまざまな害を与えます。

睡眠の質を保つ秘訣は、「早く眠りにつくリズムを身に付ける」ことです。早寝（夜8～9時）・早起き（朝6～7時）を目安にしてください。睡眠の質が低下すると、寝ぐずり、夜中の覚醒、日中の不機嫌や泣き、落ち着きのなさ、言葉の遅れなどがあらわれやすくなります。

記憶や学習をつかさどる脳の海馬は夜10時～2時にもっとも活発に稼働すると言われています。これは、成長ホルモンが分泌される時間帯と同じです。就寝時間が遅くても、睡眠の量が足りていれば良いと考えるのは誤りです。夜間睡眠も、昼寝も、時間帯が大切な要素の1つです。昼寝について補足すると、15時以降の昼寝は、夜の就寝時間を遅れさせる原因になるので要注意です。

中央法規 睡眠・食事・生活の基本 三池輝久・上野有里・小西行郎 著 から一部抜粋

### 保育参観楽しみにしています！

11月1日はこぐま組保育参観があります。当日、保育参観後にお子様と一緒に帰りになる予定がある場合は、事前にお知らせ頂ければと思います。よろしくお願いいたします。