



12月

2018. 11. 30 発行

きくが丘保育園

ことしのカレンダーも最後の一枚となりました。さまざまな行事を終えるたびに子どもたちの成長を実感します。8日にはいよいよ生活発表会があります。日頃の活動の成果をお見せできるでしょうか。楽しみです。

今月の目標は「精進」です。子どもは信頼する大人に喜んでもらうと自信を得てますます意欲が湧き、努力や集中することができるようになります。発表会ではおうちの方に見てもらって頑張る喜びを十分に味わいたいと思います。

●今月の目標●

精進（しょうじん） 一つとめますー

子どもと睡眠

普段お子さんは何時間くらい睡眠をとっていますか。

だいたい8時間から12時間くらいは寝ていますよね。

子どもにとって睡眠とは成長ホルモンを分泌するとても大事なものです。睡眠時間の確保と、質の高い睡眠をとることは良い成長を促す上で必須作業であると言えます。

そこで、今回は良い睡眠をとるためのポイントをお伝えしたいと思います。

まずは、日中はなるべく外に出て、日光を浴びるようにして下さい。日光を浴びることで、脳内でセロトニンが分泌されます。セロトニンとは心を落ち着かせる作用のある脳内伝達物質ですが、このセロトニンが15時間後にメラトニンに変わります。メラトニンとは眠りを促す伝達物質のため、これにより人は眠たくなり始めます。

しかし、現代社会ではパソコンやiPad、スマートフォンなどにより、子どもの目がブルーライトにさらされることが多くなってきました。実は、このブルーライトがメラトニンを減少させる働きを持っているのです。言い換えると、子どもが寝つきにくくなる上に、眠りの深さも浅くなってしまいます。ですから、寝る前の1時間は見ないように工夫したり、ブルーライト保護フィルムを張るようにして下さい。

パソコンやiPad、スマートフォン見ている間、子どもはおとなしくするため大人にとっては便利かもしれませんが、それに伴う代償もあるので、ケアしてあげてほしいと思います。
(このコラムは大西孝昌先生の文章をもとに構成しています。)

年末年始、保育園は12/29~1/3までお休みですが、それ以外でもお家の方のお仕事がお休みの場合、ご家族でのんびりとした時を過ごす為、家庭保育をしましょう。

12月の行事予定

1	土	
2	日	
3	月	スイミング教室
4	火	生活発表会リハーサル
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	生活発表会
9	日	
10	月	
11	火	交通安全教室
12	水	クッキング
13	木	サッカー教室
14	金	サッカー教室
15	土	英語体験
16	日	
17	月	スイミング教室
18	火	お誕生会
19	水	音楽リズム教室
20	木	作品展
21	金	
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	お楽しみ会(午後)
26	水	12月と1月は 個人懇談月間 です。
27	木	
28	金	
29	土	} 12/29~1/3まで年末年始お休み
30	日	
31	月	