

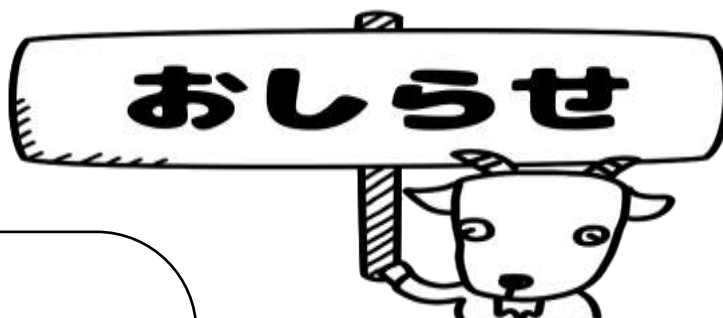


子育てニュース

青梅みどり第二保育園 平成30年度(2018)9月3日発行 NO. 5

こんにちは、青梅みどり第二保育園の子育てニュースです。
まだまだ暑い日が続いていますが夕方にはきれいな虫の音が聞こえ、秋の気配を感じられるようになりました。保育園の子どもたちは、10月の運動会に向けて練習が始まりいろいろな準備をしています。

行事や行楽など出かける機会も多い時期ですが健康に気を付けて元気に楽しく過ごしていきたいですね。



こどもまつり

日時：11月10日(土)

10:00~11:30

場所：青梅みどり第二保育園

バザー、ゲーム、保育展などを行います。
ぜひお越しください。



保育所体験

日時：9月6日(木)、7日(金)、11日(火)

12日(水)、13日(木)

9時30分~食事まで

※お子さんの給食がでます。(無料)

場所：青梅みどり第二保育園

保育園ってどんな所？どんな給食を食べているのかな？お知り合いの方がいましたらお声かけをお願いいたします。

電話予約をお願いします。

☎0428-24-7400

運動会

日時：10月6日(土)

9:00開会

場所：吹上小学校校庭

※雨天時は吹上小学校体育館で行います。

小学生は10:50にお集まり下さい。



子どもの睡眠について知っておこう！



赤ちゃんや子どもにとって睡眠は体や脳を休める時間であると同時に、成長ホルモンを分泌させる大切な時間です。幼児期の睡眠リズムの乱れは学力低下やイライラ、集中力の低下につながるとされています。

子どもにとって必要な一日の睡眠時間はどのくらい？

1～3歳	約12～14時間
4～6歳	約10～13時間
7～12歳	約10～11時間
13～18歳	約8～9時間

成長ホルモン(メラトニン)とは？

メラトニンとは、子どもの成長にとって大切なホルモンです。特に1～5歳児の間に最も多く分泌されるといわれています。又、午後10時～午前2時くらいが一番活発に分泌される時間帯だそうです。脳の成長の為にも、体を休め元気に過ごすためにも早寝をする習慣をつけましょう。

睡眠の質を高めるにはどうしたらよいか

1、早寝早起き

子どもだけでなく家族も一緒に早寝早起きができるとうれしいでしょう。

2、朝の光を浴びる

人間は太陽の光を浴びることで、体内時計を調節しています。カーテンを開け朝の光を入れ自然と目が覚める環境がベストです。

3、日中運動をする

たくさん光を浴び思い切り体を動かすと疲れも出てくるので寝つきやすさに繋がります。

4、夜遅くのテレビやスマホは避ける

夜遅くまでテレビやスマホをしているといつまでも脳が覚醒状態になってしまいます。寝る前は目からの刺激を避け絵本の読み聞かせをしてあげるなど気持ちも落ち着かせると寝入りやすくなるでしょう。



早寝早起きを心掛け、心も体もパワー全開。元気に過ごせるようにしていきたいですね！

(参考：www.euglena.jp/midoriiru/column/improvement/child-sleep-time/)



〒198-0031

東京都青梅市師岡町 1-113-20
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
青梅みどり第二保育園
<http://oumemidori.com>