



健康的な生活を過ごすためには、まず生活リズムの見直しから始めてみてはいかがでしょうか。睡眠は「身体の休息」のために欠かせず、「身長発育・大脳の発達」を促す上でも極めて大切です。子どもたちのために、大人がよく眠れるための環境を整えることが大切になります。

もし睡眠時間が不足すると、キレやすくなったり、落ち着きがない、情緒不安定など、子供の気質によって発現する症状は違ってきます。小児の寝不足は、うつ病の危険もあります。

「早起きのコツは？」このような声をよく耳にします。「早く寝なさい！明日起きられないわよ！」お母さんの小言が聞こえるようですが、この発想を逆転させてください。「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。

まず1週間、頑張って早起きをさせましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる。それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるのでも結構です（室内方向を見てしまうと体内時計の時刻合わせには不十分です）。1~2週間ほども続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。ただくれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。

生活リズムの見直しは、なかなか難しいと十分に理解していますが、幼児期のうちにしっかりリズムをつけておけば、後に保護者の方自身が楽になってくると思うのです。育児について、疑問に思う事などがあれば、いつでも保育士に相談して下さい。子ども一人一人、違いますので、お子さんにあった方法を一緒に考えていきましょう。

<行事予定>

- 6日(火), 防災訓練
- 7日(水), 歯科健診(13時~ひろまつ歯科の先生が全園児みてくれます。)
- 8日(木), 尿検査の提出日(4・5歳児対象・9:30までに)
★尿検査は、8日の朝の分しか提出できませんので、お間違えなく。
- 9日(金), 食育
- 10日(土), 3歳以上児親子遠足※詳しくはプリントを配布します。
- 13日(火), 誕生会
- 17日(土), 0・1・2歳児クラスの参観 ⇒午前中です。

6月の体育教室は、7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
6月の音楽教室は、1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)

7月の行事予定

- 3日(月), 食育
 - 4日(火), 防災訓練
 - 7日(金), 七夕・誕生会
 - 14日(金), 夏まつり
- ※年間計画では未定となっていました。地域の夏まつりが秋に開催することになりましたので、14日にすることになりました。ご了承ください。

今年も平日になりますが、3・4・5歳児保護者の方の見学を検討しています。

お願い

保育園には、卵・小麦・乳・ナッツ・魚等の食物アレルギーの園児が在園します。
アレルギーをひきおこさない為にも、食品を持ち込まないようにお願い致します。
触れただけで、アレルギー反応をひきおこす園児も見られるので、手や口についたままや食べながらの登園はご遠慮ください。



※プールについて

7月になりましたら3歳以上児は2階のテラスで大型プールを設置して、プール遊びがあります。
プリントを配布しますので、曜日や持ってくるものを確認してください。
0・1・2歳は水遊びを各クラスで行う予定ですので、クラスのお知らせ等の確認をお願いします。熱中症にならないように、朝ご飯を食べてから登園をお願いします。

※健康観察表について

市の監査対象になりますので、欠席や斜線・曜日等はクラス担任の方で確認をしますので、ご家庭では記入されないようお願い致します。