



ばらぐみだより



R4. 11. 1

寒さが増し、日に日に秋が深まる季節となりました。先月の運動発表会では、子どもたちも当日はいつもと違う環境に緊張しながらも「頑張る」という声も聞かれ、楽しんで発表する姿が見られました。

今月にはにんじん掘りがあります。紅梅公園の隣の畑まで行くので、散歩へ行き、歩く練習を行っています。ご家庭でも運動・気分転換も含めて、お子さんと手を繋いで歩く機会を作ってみてください。

最近、眠さから泣いて登園したり、登園してからもぼんやりしている子の姿が見られます。お子さんは何時に寝て、何時に起きていますか？早寝早起きは出来ていますか？「寝る子は育つ」と従来から言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化して昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。また、朝の光を浴びると脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚めて集中力もあがり、自律神経の働きにより活動に適した体になります。セロトニン分泌は夜寝ている時にはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには太陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。睡眠不足は体が成長しないだけでなく、イライラしやすい、キレやすい、我慢ができない、思考力、記憶力、集中力が低下する等さまざまな弊害が起きると言われています。夜は9時までには寝て、朝は7時までには起きましょう。お仕事の都合等家庭によって生活リズムがあるかと思いますが、なるべく早寝早起きができるように保護者の方もご協力をお願いします。



- <今月のねらい> ・新しい生活環境に慣れる。
- ・散歩の距離を伸ばしていく。

- <活動内容> ・散歩（様々な公園に行きます） ・設定遊び（平均台、跳び箱、マット等）
- ・製作 ・集団ゲーム

おしらせ

11月からは移行のため、2階での生活になります。環境が新たに変わり、子どもたちは戸惑うこともあるかと思いますが、丁寧に子どもたちに声をかけていき、すぐに慣れることができるようにしていきたいと思っています。

