

【お知らせとお願い】

＜平成27年度第三者評価アンケートについて＞

先月園だよりにてお知らせしました第三者評価アンケートを9月7日（月）に配布します。締切は9月21日（月）となります。ご記入の上、投函または園内玄関に設置してある投函箱にお願い致します。記入へのご協力をお願い致します。（アンケートの予備がありませんので紛失されないようをお願い致します。）

＜保育実習について＞

保育実習が入ります。よろしくお願い致します。

＜運動会に向けてのお願い＞

10月10日（土）は運動会です。練習などで早めの登園、持ち物などのお願い、お知らせをすることがあります。各クラスの掲示板は必ず見ていただきますようお願い致します。なお、運動会当日の詳細は別紙（園だより 運動会編）にて随時お知らせ致します。

＜その他＞

- ・9月1日は引き取り訓練となります。ご協力のほどよろしくお願い致します。
- ・「板橋区保育園緊急連絡メール」について。平成27年度の登録のご案内が大変遅くなりました。登録は年度ごとになりますので、手順書に従い登録をお願い致します。



低体温になっていませんか？

「低体温」という言葉を聞いたことはありますか？現代人に増えている傾向にあり、以前は女性に多く見られましたが、現在は子どもにまでその傾向が増え始めているとのこと。体温調節を司る「自律神経」（交感神経と副交感神経が体の機能を調整する神経）の働きが悪くなることが原因で低体温になることが多いようです。

低体温の子どもは生活リズムの乱れによる自律神経の機能低下が多く、やる気のない子、いつもイライラしている子、学力の低下やかぜをひきやすい子、が多いといわれています。（ある研究室の調べでは、就寝時刻が夜22時以降と遅い子どもの割合が大きい地域は、全国学力テストの正答率が低い傾向にあるといわれています。これは低体温のため朝目覚めてから脳が活動するまでに時間がかかり、学校の授業がしっかり理解できないということにつながっているとのこと。）

自律神経には交感神経（起きている時の神経・緊張している時の神経）と副交感神経（寝ている時の神経・リラックスしている時の神経）があり、この二つは、一つの器官に対して互いに相反する働きをしています。しかし低体温になるとこのバランスが崩れ、身体に様々な影響が出てしまう、ということになります。

ここ最近、夏の暑さによる寝苦しさや、大人の都合、あるいは大人が子どもを寝かせられず、就寝が遅くなっているお子さんが多くなっているように思います。早寝早起き・適度な運動・バランスの取れた食事をとることで生活を見つめ直し、子どもにとって生理的に適した心身のリズムを作ってあげませんか。「早くしなさい」が多いご家庭のお子さんは低体温になっていませんか？「小学校に行くまでにリズムを作るから大丈夫」と思っている方はいませんか？「生活リズム作り」は短期間で出来ることではありません。乳児期の頃からの習慣として作り上げていくものです。

