

ほけんだより 5月



令和6年度 いやなが保育園



さわやかな季節の過ごし方

5月連休はどんな風に過ごされましたか？お休み明けから、どの子も少しずつリラックスして個性を見せてくれるようになって来ましたよ。さて、これから梅雨入りまでの季節は、たくさん歩いたり公園など広い場所で遊んだり、**体をいっぱい動かす経験**を重ねましょう。お腹がすいてご飯がおいしく、夜はぐっすり眠れます。そうすると自然に心と体が整い、本来の成長発達が促され、免疫力もグンと高まります。**寒暖差**がとても大きい時期なので**衣服は毎日の体感で調節**し、急な気温変化に対処できる準備で出掛けましょう。暑い日の戸外活動では、こまめな**水分補給**と**日差し対策**を忘れずにどうぞ。

お休みの日もお昼寝いいね♪

毎日の生活で**良いリズムを繰り返す**ことが、子どもの健康、発育発達、個性あふれる能力開花には欠かせない条件です。

いやなが保育園は早起きのお子さんが多く、みなさんお忙しい中でも努力している姿が日々の連絡帳から見えてきます。日頃の疲れを解消するため、お休みの朝はゆっくり寝たいところですね。けれど起床が遅いとお昼寝の時間には眠くならず、お昼寝が14時過ぎると就寝も遅くなりがちです。

お子さんが**病気に強く機嫌良く**過ごすには**休日も保育園の生活**に近い流れとタイミングを大切にしましょう。心身のストレスが少なくなり、**体調と情緒が安定**します。

いやなが保育園の1日

- 7:30 ~ 順次登園
- 9:30 ~ お集まり・水分補給・散歩
- 11:15 ~ 食事
- 12:00 ~ お昼寝
- 14:50 ~ おやつ
- 15:30 ~ 順次降園



からだと脳を守り育てるための眠り

私たちが毎朝元気に起きて生活できるのは、夜しっかりと眠っているからです。**睡眠不足**や**睡眠リズム**が乱れると、脳とからだの全体の**働きが十分に修復・補完**されません。そのため不快や不調や病気が出現します。乳幼児期に早寝早起きの睡眠リズムが身についていない、全体的に**睡眠不足**や、**質の悪い睡眠**を繰り返している傾向のある子どもは、からだの発達だけでなく情緒にも**弱さを持ちやす**くなります。

「早寝早起きが大切なのは知っているし、今以上無理〜！」と言いたいところですよ。それでも保育園に通いながら、肩の力を抜いて出来るところからやってみませんか？乳幼児期の今はまさに運命の分かれ道。いつもの睡眠習慣を見直すだけで、性格や体質だと思っていたお子さまの様子に変化が起こり、悩みがいくつか消えてしまうなんてこともありそうです。(おまけに、大人の健康と幸福度も必ず改善します♪)



気持ちよく早起し、快く眠る習慣を身につけます

成長して複雑な知識に出会っても、しっかり受け入れられる器に育てる。
これが子どもの能力を伸ばす秘訣です。脳の柔軟性が高い乳幼児期に、
積極的に脳の受容器を大きくしてあげましょう。

早起きのために



- 窓を開けて部屋の空気を入れ替える。
- 名前を呼びながら浅い眠りを誘う。
- 笑顔でおはよう！

朝の刺激



- カーテンを開ける。
- 顔を洗う。（拭く）
- 水を飲む。（うがいする）
- 肌を出して着替える。
- 日光と水と空気の刺激で脳を目覚めさせる。

早寝のために



- 夕食は薄味で軽く。
- ストレス刺激を少なくテレビ等の機械的【視覚・聴覚刺激】を避ける。
- 入浴後20分以内に布団に入ると、自然に寝付きやすい。
- 1日の終わりは穏やかに優しく。
- 寝る部屋は真っ暗にする。

日中の適度な活動



- 体をたくさん動かす。
- お散歩と運動をする。
- 楽しく笑い合って遊ぶ。
- 手も足も頭も使う遊びを豊かにする。
- お昼寝は14時まで。

脳の働きを高め、育てる

- 中脳・視床下部を中心とした脳幹部の働きを育てます。
- 脳細胞(ニューロン)自体の発達をよくし、働きを高めます。
- 脳の神経細胞(ニューロン)の接合部であるシナプスを増やしていきます。

脳の発達

人と関わることで笑い合い、
「快」の情緒を多く積み重ねる

日中たくさん体を動かす
楽しく笑い合って遊ぶ

生体の生活リズムを正しく整える
(早起き・早寝の習慣)

子どもの発育発達に、絶大な影響力を持って
いるのは、ママとパパの笑顔です。

これは本当の話。今のまま、あなたの笑顔で大丈夫！

