



令和6年9月2日

先月は夕涼み会へのご参加ありがとうございました。また、家庭保育にご協力をお願いしたおかげで滞りなく準備を進めることができました。ありがとうございました。

園内がいつにも増して賑やかになり、保護者の方や子どもたちの幸せそうな顔をみることで、準備で流した汗や疲れが吹き飛んでいきました。

9月からは、本格的に運動会の練習がスタートします。まだまだ残暑が厳しいので、こまめな水分補給、待つ時間は日陰に入る、気温によって練習時間を調整するなど…熱中症に気をつけながら取り組んでいきます。ご家庭でも十分な睡眠時間を確保し、朝ごはんを食べて登園してください。

【行事】

1日(月)	身体測定
6日(金)	プール納め
9日(月)	おはなし会 (未満児)
11日(水)	おはなし会 (以上児)
27日(金)	誕生会

- ・プール納め…6月に始まったプールも終わりを迎えようとしています。残りのプール遊びも、忘れ物などないようにお願いします。プール納めでは、プールに感謝の気持ちをこめてみんなで掃除します。

**運動会のお知らせ**  
 ※10月26日(土) 場所：小頭町公園グラウンド  
 雨天時：11月2日(土)  
 ※詳しくは、後日お知らせします

☆子どもにとっての睡眠☆

子どもの睡眠には3つの重要な役割があります。

① 成長ホルモンの分泌を増やす

→ 身体の成長を促すホルモンで、睡眠中に分泌が増加します。また骨や筋肉を発達させる、脂肪の代謝を促進する、免疫力を高める作用がある。

② 記憶の整理と定着

1日の出来事や学んだことを整理しながら記憶する。

③ 脳と身体の疲労回復

脳は膨大な情報を処理しています。さらに身体の成長にもたくさんのエネルギーを使うため、十分な睡眠によって脳と身体を休ませる必要があります。

睡眠が足りないと、大人でもボーっとしてしまいますよね。園でも午睡をしなかった子が夕方からイライラしたり、いつも泣かないようなことでも泣いたり…という姿がみられます。夜の睡眠はもっと大事。睡眠が足りていないかなと思う子は午前中からゴロゴロしたり、怒りっぽかったり。話を聞いてみると、体調がすぐれないのに出かけていたり、遅くまでゲームや YouTube をしていたり、と睡眠不足の原因は様々なのです。

これから夏の疲れも出やすい時期、さらに運動会の練習や散歩などが増えますので、子どもたちがスッキリと活動ができるように、『早寝・早起き』で生活リズムを整えましょう。よろしくお祈りします。