



みみょう にここ通信 9月号

園開放 9月の予定

月	火	水	木	金	土
			1	2 みみょう保育園	3
5 第二みみょう保育園 にここ広場	6	7 第二みみょう保育園	8	9 みみょう保育園	10
12 第二みみょう保育園 栄養相談	13	14 第二みみょう保育園	15	16 第二みみょう保育園	17
19 敬老の日	20	21 第二みみょう保育園 アルバム作り	22 秋分の日	23 第二みみょう保育園	24 みみょう幼稚園 運動会
26 第二みみょう保育園 身体計測	27	28 第二みみょう保育園 育児講座	29	30 みみょう保育園 誕生会	

育児あるある

～生活リズムを大切にしよう～

最近、世間でも話題になっている、子どもの“遅寝”。“ちょっとくらい遅く寝ても…”と思う人も多いですが、実は、食生活と同じくらい子どもの成長と深い関係があるのです。

乳幼児期の睡眠の質が後々、学習能力の低下や肥満にも繋がるとも聞いたことがあります。

では、具体的に睡眠が不足するとどうなるのでしょうか？

- 1、 疲れが取れず、脳機能が回復できず、記憶力の低下、情緒不安定になる。
- 2、 免疫力が低下し、風邪を引きやすくなる。
- 3、 子どもは、脳の発達段階にあるので、睡眠が不足すると脳機能の発達に大きな影響がある。

夜10時以降に就寝する子どもは、起きるのも遅くなってしまい、睡眠時間も短くなり、指差しや喃語が少なかったり、多動などの精神の症状が出てくることもあるようです。

大体、10歳くらいまでの間に、“眠る力”“生活習慣力”を養ってあげることで、高い記憶力や考えること、学ぶことの出る状態を作ってあげたいですね。



28日 育児講座 ～戸川先生と遊ぼうパートⅡ～

“とこさん”こと戸川先生をお招きして、廃材や身近な物を使っていろいろな遊び方を教えていただきます。子どもも大人も思わず、笑顔になる…そんな講座ですので、ぜひ、ご参加ください。一緒に楽しみましょう!!

※予約は要りませんので、お気軽に来てください。

12日 栄養相談

季節に応じていろいろな面から、食育についてお話しています。園の栄養士と直接、話せる機会です。お家で、こんなことに困ってる…ということがありましたら、相談してみましよう。他の園開放の方の相談を聞くことも、育児の参考になりますよ。



10月の予定

- 3日 にここ広場
- 17日 栄養相談
- 24日 身体計測
- 28日 誕生会



※24日の幼稚園の運動会では、未就園児の参加競技もありますので、ぜひご参加ください。