



子育てニュース N08

(2012年12月)

社会福祉法人すこやか福祉会

こぼとの森保育園

東水元1-16-2 TEL(3826-7300)

木の葉が風に舞い一段と寒さを感じる時期になりましたね。「寒い寒い」と言いながらも外遊びが大好き！外に出て走りまわり帰園する時には、上着を脱いで「ただいま〜」と、元気に帰って来るこぼとの森保育園の子ども達です。

12月・1月 地域活動のお知らせ

遊ぼう会 毎週火曜日 9:30~11:30 食事代300円
12月 4日・11日・18日 1月 8日・15日・22日・29日

0歳から5歳まで、お子さんと同じ年齢のクラスに入り、保育園の生活を体験してみませんか？。一緒にお散歩に出かけたり、お食事をしながら半日を過ごしましょう！

★火曜日以外での遊ぼう会参加も対応しています。また、見学の方も随時受け付けていますのでお電話にて日程の確認をお願いします。

乳児はエプロン・オムツなど用意下さい。



総練習時

*年長児
はと組さん
発表会プログラム
一番とあって
緊張の中ですが、素敵な
合奏を見せて
くれました。



*年少組

初めて舞台に立つすずめ組さん
出番を今か今かと待っています。

*年中児の様子は、次回お楽しみに！

*** サークル・講座はいつからでも参加できます。**

*その他、ご希望で保育園のわらべ歌や語りの会、
保育園行事にも参加いただけます。



お問い合わせは、こぼとの森保育園 TEL 3826-7300 info@kodatonomori.org 担当(松岡)

***すくすく講座* 10:00~ はやぶさ学童**

2月 7日(木)

味噌作りを行います。ご希望される方は、材料の関係
1月15日までに保育園にお申し込み下さい。

*材料費として 1,000円

異年齢児交流 ひよどり学童 9:30~
(東金町小学校内にある学童)

(只12日(土) お正月遊ぼう会
参加費 300円

【地域活動の様子】



*羊毛の講師を招いてサンタや
ゆきだるま、クリスマスリースをおしゃべりを楽しみながら
作りました。仕事帰りのひと時少しはリラックス
出来たかな？



*さつまいものつりに
松ぼっくりやどんぐり、木の突を飾りにして
クリスマスリースを作りました。
お母さん方一人ひとりの個性あふれる
かわいいリースが出来ました。

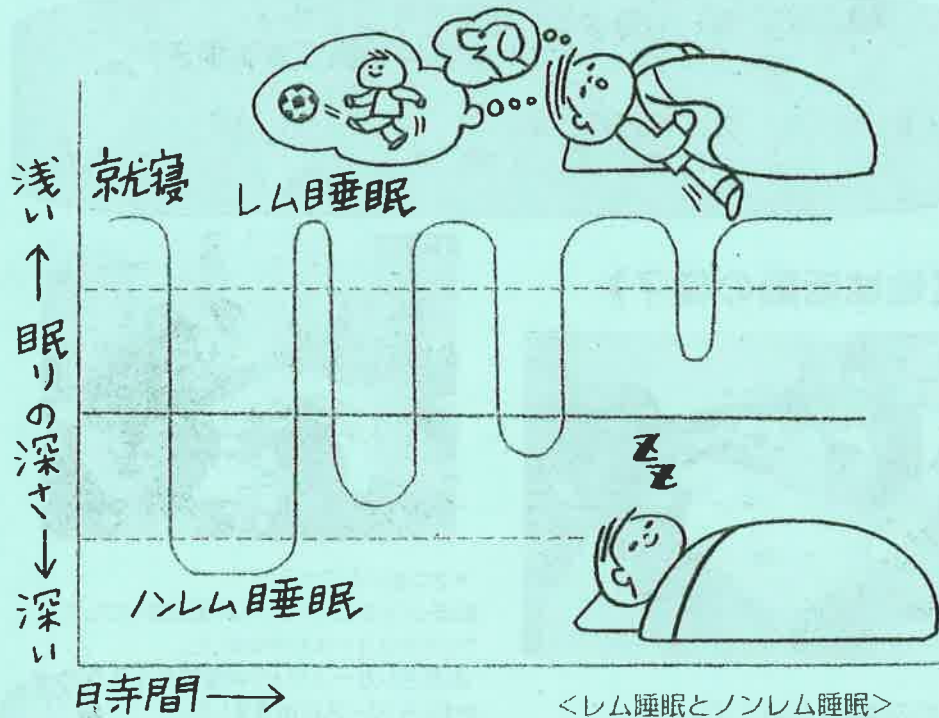


ゆきだるまと
クリスマスリース

*ある程度形をつくり
針でチクチク仕上げ
ます。



↑
サンタさんと
雪だるま



<レム睡眠とノンレム睡眠>

睡眠には、浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠がある。レム睡眠のとき、体は休んでいるが脳は目覚めていて、夢を見たり、ときに夜泣きをしたりする。ノンレム睡眠のときは脳も休んでおり、その代わりに脳下垂体から成長ホルモンが分泌される。

睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠が

セットになって繰り返し現れる。眠りの深さやセットの時間は一定ではなく、寝入ってすぐに深く長いセットがあり、だんだんと浅く短くなる。十分な睡眠をとれば、自然に目覚めること(自律起床)ができるのも、このリズムと関係している。

なお、乳児期はまだこの波形がはっきりせず、レム睡眠が大半を占めている。

夜間の睡眠がたいせつ

幼児期になってくると、ノンレム睡眠の割合が多くなり、熟睡の時間が増えてきます。そのことによって成長ホルモンがたくさん分泌され、発育が促されるのです。しかしこれは、夜間の睡眠が十分にとれた場合です。夜の睡眠時間が短いと、レム睡眠・ノンレム睡眠のセットが中断される形になってしまいます。ある程度長い時間寝なければ、健全な睡眠とはいえないのです。

午睡は、幼児期の心身の未熟さを補うための休息であり、夜間の睡眠のように成長ホルモンが分泌されるわけではありません。ですから夜間の睡眠がとても重要で、午睡では不足分を埋めることはできないのです。

現代の子どもたちの約5%は、小学校に入っても午睡の習慣がなくなりません。午睡をするから夜のが就寝時刻が遅くなり、そ

のために翌朝の起床時刻が遅くなる、といった悪循環が生じてしまうようです。

午睡の習慣は小学校入学前までに、なくすほうがよいでしょう。



睡眠は脳を育て、脳を守る

生まれたての赤ちゃんは、授乳のときと寝る時間の前後の時間以外はほとんど寝ています。これは、24時間に合わせた生体リズムもできていなければ、脳の発達も未熟なため、睡眠をとることで脳の発育を助けているのです。

大きくなるにつれ脳は完成し、睡眠の形態も確立されていきます。すると睡眠は、日中の疲れた脳や体を休め、守る役割を果たすようになります。もしきちんとした睡眠をとらなければ、脳や体はたちまち悲鳴を上げてしまうでしょう。

