



まだまだ暑い日が続いていますが、子ども達は暑さに負けず元気に過ごしています。はいはいのスピードが速くなったり、ひとり立ちや一人歩きができるようになったり、日々成長を感じています。

また、身体的だけではなく表情も豊かになり、怒ってすねたり、甘えておどけて見せたりと、彩り豊かなものとなっていますよ。

これからは、暑さ指数を計り、涼しい朝のうちに戸外活動も取り入れていこうと考えております。よく遊び・よく食べ・よく寝て益々大きく成長してほしいものです。

9月の予定

11日(金) つぼみ・つくし合同懇親会

17日(木) お誕生会

お知らせ

○10月15日(木)には、県立体育館 大体育室にて、運動会が行われます。平日開催となり、お忙しい保護者の方々にはご迷惑をおかけしますが、見違えるように成長したおこさんの姿を見て頂けるまたとない機会です。後日詳しいお便りが配布されますので、楽しみにお待ちください。

○暑さを考慮して、今年度から9月開催のお楽しみ会が、11月開催に変更となりました。日時は、11月7日(土)13:00~15:00となっております。詳しくは、10月になってから、お便りを配布いたします。飲食やゲームがあり、まさしくおこさんが楽しめる会にしたいと考えております。ご参加、よろしくお願いいたします。

生活リズムを作しましょう！！

身体や脳の機能を作り、こどもの睡眠を守るための生活リズムの整え方をご紹介します。

★寝ている間に

- ・成長ホルモンが、たくさん分泌されます。(筋肉・骨を育てる)
- ・メラトニンの分泌が高まります。(5歳までに、最も多く分泌されます)
メラトニンとは？⇒細胞を守り、免疫力を高める！性の成長のコントロールや情緒の安定を促す！・・・などの働きをするホルモンです。

★早寝のリズムを作るには・・・？

- ・体を優しくトントンする。
- ・部屋を暗くする。
- ・絵本を読む。
- ・子守歌を歌う。・・・など

★早起きのリズムを作るには・・・？

- ・カーテンを開け、光を入れる。
- ・朝ご飯の匂いを漂わせる。
- ・窓を開けて、外の空気を入れる。
- ・こどもの好きな音楽を流す。・・・など

★朝の光はとても大切！！

- ・人は朝の光を浴びて、体内時計を調整します。
- ・朝の光は、心を穏やかにする働きのホルモン→セロトニンの活動を高めます。
セロトニンとは？⇒5歳までに作られます。セロトニンがうまく働かないと、感情のコントロールが出来ず、衝動的攻撃性を生む危険性があると言われています。

早寝・早起きは、「心の安定」に欠かせません！

