



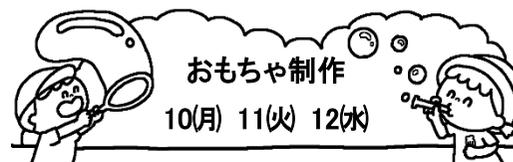
日	月	火	水	木	金	土
						1
						×
2	3	4	5	6	7	8
×	成長測定	成長測定	講座 成長測定	園庭開放	7月の 誕生日会	×
9	10	11	12	13	14	15
×	おもちゃ 制作	おもちゃ 制作	おもちゃ 制作	園庭開放	○	×
16	17	18	19	20	21	22
×	海の日	○ (水遊び)	産生 出張支援	園庭開放 (水遊び)	○	×
23 30	24 31	25	26	27	28	29
×	○	○ (水遊び)	○	園庭開放 (水遊び)	○	×



5月の終わりに梅雨入りし、ジメジメとした蒸し暑い日が続いていますね。身体に不調を抱えやすいこの時期、睡眠の大切さについてお話したいと思います。社会的には1日は24時間ですが、体内時計では24・18時間です。この約11分の微妙な差の蓄積が私達の心身や生活に大きく影響を与えています。この差をリセットしてくれるのが、早寝早起き朝ご飯だそうです。乳幼児期から小学校低学年の子ども達においては、朝6時台に起床20時台に入眠し、夜間基本睡眠時間(NBSD=Night timer basic sleep duration)10時間に保つことがとても大切なこととなります。この睡眠時間を保つことができないと、睡眠負債となり脳の機能が低下します。そして、この状態が長期化すると休日の朝の起床が遅くなり“社会的時差ボケ”を生じ、睡眠不足が慢性化すると心身に不調が生じるので、対人関係などのトラブル・問題が起きやすくなり、心身症・鬱など症状が現れます。最終的には日常的に朝起きることが困難となり、学校・社会生活に障害が生じるといったことになるそうです。もし“社会的時差ボケ”の状態に気づいたら、睡眠負債の状態をすぐに解消することが重要です。6時台の自力起床、7時頃までの朝食、20時台の就寝を習慣にして、親子揃って気持ちよく1日1日を過ごしたいですね。寝苦しい夏がやってきますが、夜間の睡眠は、子どもの脳を創造する時間だということを認識し、大切にいただけたらと思います。

七夕飾り講座 5日(水)10:30~

輪つなぎに四角つなぎ、天の川に彦星・織姫、お願い事を書いた短冊など、たくさんの七夕飾りを工夫を凝らして手作りしたいと思います。
揺れる笹や天の川を見ながら、そうめんを食べると、七夕の風情を楽しめますね。



おもちゃ制作
10(月) 11(火) 12(水)

お風呂や水遊びで、使えるおもちゃをみんなで手作りしましょう。
ひよこルームの水遊びでも活躍できると思います。
夏の暑さを、吹き飛ばしたいですね。



水遊びについて

18日(火)から、天気の良い日の火・木曜日に水遊びができます。希望される方は、水着やプール用パンツ・着替えを準備してください。利用時間は、10:00~10:45です。とびひ等の皮膚疾患のある方はご利用できません。体調面については、各ご家庭にてご配慮ください。