



N056

平成26年5月号



氷川保育園・子育て通信

今月のテーマ 睡眠 vol.1

子ども達の就寝時間は、ここ数年見ても、とても遅くなってます。深夜になっても、本来寝ているはずの小さな子ども達の姿が見られることがあります。これは子どもが変わったのではなく、大人たちの生活が夜更かし型になったからで、では、何故夜更かしがいけないのでしょうか

① 睡眠不足になる

② 生活リズムが乱れ、慢性的な時差ぼけ状態を招く

睡眠、覚せい、ホルモンの分泌のリズムが狂い、その結果疲れやすくなり、食欲や集中力が低下し、日中ボーっとしてしまう

③ 感情のコントロールが困難になる

昼の活動量が十分に行われないと、日中の運動量も減少し、セロトニンの分泌が減少し、イライラしたり、攻撃的になりやすい

④ 食習慣が乱れる

朝食をとりず、深夜に物を食べる機会が増え、体質不良や肥満の原因にもなる

⑤ メラトニンの分泌が不足する

★睡眠は子どもの成長にとって大切なもの…
では、どうすればいいのかは次号でお伝えしますね



老人ホーム利用者の皆様との交流

【年長児 琴清苑誕生会参加】平成25年5月9日(金)

・老人ホーム琴清苑の誕生会に年長児が参加し、歌やダンスを利用者の皆様に見ていただき、楽しいひと時を過ごしてきました。

子育て相談の日

・5月14日(水) 午前9時30分から午後2時30分まで、専門の相談員により子育て相談を開催しますので、相談を希望される方は氷川保育園まで連絡を下さい。

ウエルカムランチのお誘い

平成26年5月21日(水) AM11:30~12:30

- ・町内にお住まいで、50歳以上の皆さま、園児と一緒に昼食を食べて見ませんか。
- ・申し込みは、奥多摩町保健福祉課及び氷川保育園まで連絡下さい。

※子育てに関してわからないことや聞いてみたい事がありましたらご連絡下さい。

発行 氷川保育園 0428-83-2266
e-mail: hikawa@futabakai.or.jp

