

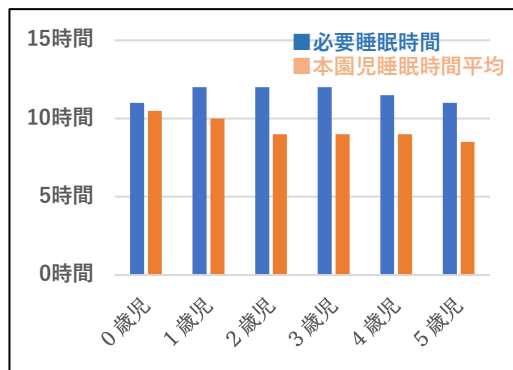
天気の良い日が続き、子どもたちは水遊びを存分に楽しんでいきます。たくさんのエネルギーを消費する水遊びを元気いっぱい行うためには、「早起きをする、規則正しく食べる、早く寝る」の基本的な生活リズムが大切です。

今年2月に実施した保護者アンケートの結果、子どもたちの睡眠時間は右表のとおりで、必要な睡眠時間を取れていないことがわかりました。また遅寝の子も多いことがわかりました。

とは言うものの、「なかなか早く寝てくれない」という方が多いのではないのでしょうか。子どもの睡眠時間は、家庭の生活リズムに強い影響を受けるもの。夜遅くまで物音がしていたりテレビがついていたりすれば、子どもは気になって眠れないため、親子で早寝早起きの生活をしてしまうのも一手です。

この夏の水遊びを元気いっぱい楽しめるように、「早起きをする、規則正しく食べる、早く寝る」習慣を身に付けられるよう、よろしく願いいたします。

<睡眠時間比較表>



～朝ごはん豆知識～

早寝早起きをしてぐっすり眠れば、睡眠中に副交感神経が働いて消化が進むので、朝には自然と空腹になり食欲がわきます！

水あそびの様子



8月の予定

日	曜日	園児活動	活動からのお知らせ
1	金	語りの会「つむぎ」(3・4・5歳児)	◇語りの会「つむぎ」 昔話を楽しみながら、聞く力を育てていきます。
2	土		◇交通安全指導 車の安全な乗り方や、チャイルドシートについて学びます。
3	日		◇すいかわり 保育園の畑で育てた「すいか」をいただきます。
4	月		◇13日(水)～15日(金) 自由登園 お盆期間中のためご協力をお願いいたします。
5	火	臨床心理士来園	◇英語であそぼう ALTと遊びながら英語に親しみます。
6	水	交通安全指導(全園児)	◇食育の日…今月は「ぜんまいの煮付け」 毎月19日は「食育の日」。献立にある食材や郷土料理について学びます。
7	木	避難訓練	◇保育参観(5歳児) 詳細は各年齢からのお知らせをご覧ください。
8	金	すいかわり	◇プール納め 楽しく安全に遊べたことに感謝します。
9	土		----- 9月の予定 -----
10	日		◇20日(土) 保護者会協力作業 AM:6:00～1時間程度 3・4・5歳児の保護者の皆様より、運動会前の園庭整備等のご協力をお願いいたします。詳細は後日お知らせします。
11	月	山の日	◇27日(土) 運動会 ※運動会の予備日は、29日(月)と30日(火)になります。
12	火		
13	水	自由登園日	
14	木	自由登園日	
15	金	自由登園日	
16	土		
17	日		
18	月	英語であそぼう(3・4・5歳児)	
19	火	食育の日	
20	水		
21	木	保育参観(5歳児)	
22	金		
23	土		
24	日		
25	月	発育測定(～28日まで)	
26	火		
27	水		
28	木		
29	金	誕生会 プール納め	
30	土		
31	日		



あさひっこ 最も多くの成長ホルモンが分泌される午後10時から午前2時に熟睡している必要があります。そのため **B.午後8時**に就寝するのがよいとされています。

