



やまぼうし



社会福祉法人 市島福祉会

認定こども園 いちじまこども園

〒669-4321

兵庫県丹波市市島町上垣138-1

(☎) 0795-85-2330

(fax) 0795-85-2335

http://www.ichijima-kodomoen.com

こども園HP



<教育・保育理念>

受容・信頼・貢献感

いきよう

ちからいっぱい

じぶんらしく

まっすぐに



新年あけましておめでとございます。



子どもたちが、みんな元気よく、すくすくと大きくなりますよう心より祈っています。地域の皆様、本年も何卒よろしくお願いいたします。



よく眠って健やかな健康を！

一日に必要な子どもの睡眠時間は、新生児で十六〜十八時間、三歳くらいで十二時間、小学生でも十時間必要と言われています。

子どもたちはそれぞれに楽しい年末年始を過ごしたことでしょう。中には楽しすぎて、夜遅くまではしゃいでいた子があつたかもしれませんね。

ともかく、子どもは夜早く寝て、深くて十分な睡眠をとる必要があります。眠っている時の深いノンレム睡眠の時に身体が成長し、浅いレム睡眠の時に、精神疲労を回復させ、脳を発達させると言われています。しかも、レム睡眠は長時間続けて眠ることでは取れず、睡眠の質や時間は子どもの発育に大きな影響を与えるのです。そのため、夕食は早めにとり、ゆつくりしてから眠るようにしましょう。

夜遅い時刻の食事は、寝る頃になつても消化吸収活動のために脳や身体が休めず睡眠の低下を招きます。また、夜のゲーム機やパソコンでの遊びは、画面の光がメラトニンの分泌を抑制し、眠りにくくなります。同様に、深夜の強い照明も睡眠を阻害してしまい、心身の健康と成長発達に悪影響を及ぼします。

『夜早く布団に入り、ぐっすりたつぷり眠って、気持ちよく目覚める』こんなよい睡眠の習慣を身につけると、何をするにも落ち着いて行動でき、しっかり学べて、ゆるぎない自信を持つことにつながります。



ぐっすり
すやすや
寝ているよ！



・丹波市健康課
「ぐっすり・すやすや運動」
・Class A 薬局の健康情報誌「Life」

幼児期のよい生活習慣は大人から子どもへの最高の贈り物です。生涯有効どころか、次世代にも必ず生かされることでしょう。

丹波市の「ぐっすり、すやすや」「早起き、おひさま、朝ごはん」の取り組みを園でも推奨し、是非、この幼児期にしっかりと睡眠の習慣を身につけられるよう働きかけたいと思います。

子どもの睡眠は大人がしっかりと管理すべきことです。子どもの健康や将来のために、よい睡眠がとれるよう心掛けてください。すでに実践しているご家庭は、是非、みんなに広めて下さい。そして誰もがよい眠りを得て健やかな日々を送りましょう。

(参考)

児童憲章

十二すべての児童は、

愛とまことによつて結ばれ、

い国民として人類の平和と

文化に貢献するように、

ちびかれる。

*児童憲章はすべての児童の幸福のため
五一年五月五日に制定されました。 一九

つぶやき1

寒くなり、白い息を見て…

「けむりでた！！」



つぶやき2

保…「今日のおやつはマーマレード蒸しパンです！」

子…「むしさんが好きなパンか？」

保…「う〜ん…どうかな〜？」



保…保育者

子…子ども