



# 9月 えんだより



2023年9月1日  
こぼと小規模保育園

夜には虫の泣く声も聞かれ、秋の気配が感じられるようになりましたが、今年は残暑が厳しく、子どもたちは毎日プールあそびを楽しんでいます。

天気、気温、体調を見ながら、もう少しプールあそびを楽しみたいと思います。プールあそびで体も心も又ひとつ大きく成長したと感じています。

残り少ないプールを満喫し秋を迎えたいと思っています。

## <早起き早寝と十分な睡眠の保障で生活リズムを整え、規則正しい生活を保障していきましょう>

乳幼児期において、生活の中で「眠る」と「食べる」ことが規則正しく十分に保障されることが、遊びなどの活動を豊かにする条件になります。

早起き、早寝の睡眠リズムを確立し、食生活にも配慮しながら、規則正しい日課で生活することを基本的なこととして大切にしましょう。

朝起きる時間を5:30~6:00くらいに固定すれば、それから14~15時間後にはメラトニンというホルモンが働き、子どもは眠くなります。

その時間に寝そびれてしまうと、交感神経が興奮した状態で続き、逆に寝つけなくなってしまいます。子どもは“何時間寝た”が問題ではなく、“何時に寝たか”がとても大切です。



## <子どもにとって睡眠は重要>一寝る子は育つ

睡眠には脳を作り、守り、よりよくするという重要な働きがあります。

乳幼児期の睡眠は、

①身体や脳の機能を「つくる」ためのもの

起きている間、5感をフルに働かせてさまざまな情報を得て眠っている間にそれらの情報を記憶として整理し、大脳を発達させる。

②睡眠中に成長ホルモンが分泌されるようになる為、身体の新陳代謝を促し、細胞組織を修復し、再生する働きをする。

## ※夜更かしはさせないこと

眠りに必要な環境を整え、眠りにつくまでの間、温かなふれあいの時間を共に過ごす。

こうした条件が揃って、初めて子どもは安心して眠りにつくことが出来ます。



## <お知らせとお願い>

・すべての物（パンツ、ズボン、Tシャツ、くつ、タオル、布団、シーツ等）に大きくはっきりと名前を記入して下さい。

名前のない物は玄関に置いてあります。確認をお願いします。

・23(土)秋分の日AM8:00~保護者会（保護者、職員）（学童、放課後デイ）で草刈り作業をします。

予備日は24(日)です。よろしくお願いします。

詳しくは後日保護者会よりおたよりが出ます。

・9月後半から10月、11月と保育参観を計画しています。1日1組、子どもさんと一緒に過ごし、1日保育士体験を、と考えています。

・現況届の書類提出〆切りが20日となっています。提出の方よろしくお願いします。

## <10月の予定>

14(土)こぼと運動会（2~5才）

20(金)19:00~ちいぼっぼ懇談会

22(日)秋まつり

28(土)ちいぼっぼ親子運動会とBBQ



おたんじょうび おめでとう

## 9月の行事予定

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	おじいちゃん、おばあちゃん 遊びにきてね
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	秋分の日 草刈り
24	日	草刈り予備日
25	月	
26	火	弁当の日・避難訓練
27	水	誕生会
28	木	職員会・園内研修
29	金	保護者会役員会
30	土	