



ほけんだよい

No.2

スポーツの秋！収穫の秋！食欲の秋！

園では、芋ほり・園外保育（未満児）・焼き芋大会等、楽しい行事がめじろ押しです♪コロナ感染予防対策をしっかり取りつつ、子どもたちがワクワクできる体験と一緒に楽しみたいと思います☆

朝晩の冷え込みや台風の影響・季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。思い切り行事を楽しめるよう、体調管理に努めてあげましょう。

「世界手洗いの日」

10月5日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いの仕方を広める活動で、国際衛生年の2018年から始まりました。

合言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です♪コロナはもちろんのこと、インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため、石けんをつけて正しい手洗いができるように、手洗いの仕方を確認しておきましょう。

園では、「さやま保育園オリジナル手洗いソング」を作り、手洗いの習慣がつくよう指導をしています。ぜひ、ご家庭でお子様と一緒にチャレンジしてみてください♪

さやまほいくえん てあらいのうた

①

👉をぬらしたら

あわつけて

👉のひらあらおう

ゴシゴシ ゴシゴシ

おつぎは👉のこう

ゴシゴシゴシ

②

ゆびのあいだは

しゅっしゅっしゅ

おやゆびクルクル

つめも つめも

さいごに てくびも

クルクルクル

https://youtu.be/TRZ-eHMf_L0 ← この音源です はをみがましようのメロディーで歌いましょう。



子どもの休息と睡眠について・・・

子どもは、元気そうにみえても日々の疲れを感じているものです。

体力の回復には「**毎日の睡眠が不可欠**」ですが、生活リズムが不規則になると身体にさまざまな影響が出てしまいます。生活習慣を見直して健康な身体づくりを目指しましょう。

◆ 睡眠不足で生活リズムが崩れると どんな影響があるの？

- ・免疫機能の低下
- ・日中の強い眠気
- ・疲れやすさ
- ・だるさ
- ・イライラ
- ・食欲の変化
- ・集中力や注意力の低下など

園で思わぬ事故やトラブルを招くことがあります

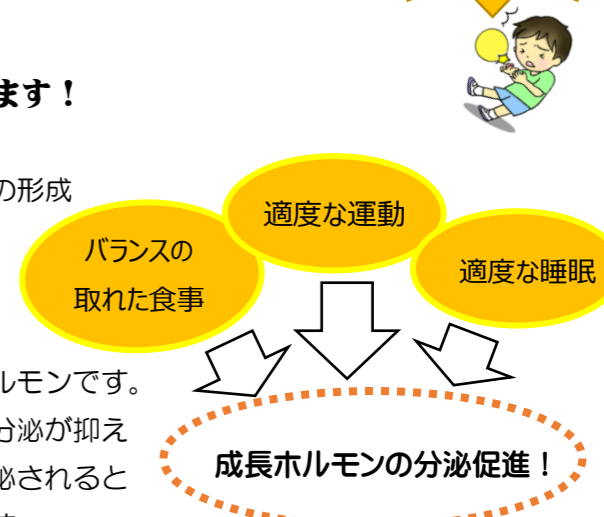
◆ 睡眠中には、さまざまなホルモンが分泌されます！

①成長ホルモン

就寝後に分泌され、免疫向上・筋肉増強・骨の形成などの大切な役割を果たしています。

②メラトニン

メラトニンは、睡眠の導入に必要とされるホルモンです。暗いところでは多く分泌され、明るい所では分泌が抑えられる働きをもっています。これらが多く分泌されると良い眠りにつくことができると言われています。



◆ 活動と休息のバランスが大切です！

子どもたちは・・・

「登園 → 日中の活動・あそび → 給食 → 午睡 → おやつ → あそび → 降園」のように1日を園で過ごしています（※月齢によって、おやつの回数や活動内容が異なります。）

園では午睡（お昼寝）をしていますが、これは日中に使った体力を回復させるためです。午睡時は、必要以上に部屋を暗くしないことや長い時間の午睡をとらないようにするなどの工夫をしています。夜の就寝では、室内を真っ暗にして昼夜の区別をつけていくことが必要です。

また就学前の年長児は、少しずつ小学生になる準備をしていきますが、園では「からだを休める時間も必要」と考えています。

最近では、寝るべき時間に眠らない、眠っても眠れない子どもが増加しています。現代っ子の実に4-5人に1人は、睡眠習慣の乱れや睡眠障害など何らかの睡眠問題を抱えているとも言われています。

規則正しく生活するためには、早寝早起きが大切です。

活動後には適度に休む、といったバランスが健康なからだづくりへつながりますので、意識していきましょう☆

年齢	必要な睡眠時間
生後0～3ヶ月	14～17時間
生後4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間