



2019年8月  
第5号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

今年も残暑が厳しく、寝苦しい夜が続いていますが、園児さん達は元気一杯、外で遊んでいます。今回は、子どもの睡眠についてお知らせいたします。

## 知っておこう！ 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみませんか。

### 早寝

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事です。そのためにも、午後9時には寝る習慣を付けたいですね。

### 早起き

人は朝の光を浴びると、セロトニンという物質が分泌されます。これは、脳とからだを覚醒させ、日中の活動をしやすくするとともに、こころのバランスを整える働きがあります。子どもが一日元気に過ごすには、朝の光を浴びることが大切です。

### 朝ごはん

朝ごはん、脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給します。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができないため、午前中、子どもが元気に活動するためには朝ごはんを食べることが大切です。よくかんで食べることでセロトニンの分泌も増えます。

## 眠りに導くポイント6



①まず「早起き」の習慣をつける



②朝の光を浴びる



③昼間の活動をたっぷり



④だらだら昼寝をやめる



⑤お風呂は適温で



⑥入眠儀式で催眠効果を

### 天竜保育園からのお知らせ

- 毎月1回 第2水曜日に未入園のお子様と保護者を対象に『園開放』を実施しています。(9:30~11:30まで) 今月はお盆のため 21日に変更しております。
- 26日(月) 避難消火訓練(地震)
- ※9月の予告
- 14日(土) 保護者・祖父母参観日 ※講演会も予定しています。
- 18日(水)「御池青少年自然の家」による『火災時の避難 煙体験ハウス』が当園にて開催されます。地域の方々も是非 ご来園下さい。10時30分開始です。
- 27日(金)「都城島津邸」自衛消防訓練見学 10時~(3歳以上の園児さんが参加します。)