

にじいろ便り

第4号

社会福祉法人楽山会 第二椎の実子供の家
R2年7月1日(水)



梅雨の時期、親子で気持ちが晴れずに室内で大人も子どももジメッとしがちなではありませんか？こんな時は室内でこそできる制作、七夕飾りなど子どもと触れ合いながら楽しんではいかがでしょうか？短冊には子どもはもちろんのこと、お父さんお母さんも願い事を書きましょうね。

子どもの昼寝は必要？大切なポイントは？

子どもは、昼と夜と眠くなる時間帯が2つあって、この時に睡眠をとることで、生活リズムが整えられると言われています。

しかし中には、昼寝をしない、夜だけしか寝ないという子もいます。果たして、**子どもの昼寝は、絶対に必要なのでしょうか？**

最近、子どもの睡眠時間の減少が問題になっています。これは現代の子どもが、夜型の生活になっていて、夜でも明るくて「寝る時間」を認識できないことが原因です！

子どもにとって睡眠は、脳の発達に、大きな意味があります。「夜長く寝れば問題ないのでは？」と思うかもしれませんが、子どもに昼寝をすすめるには、きちんと効能があるからです。お昼ごはんを食べて、お腹いっぱいになると、心が落ち着いて眠気を誘う「セロトニン」という物質が生まれます。午後1~2時頃になると、脳は自然と働きが鈍くなるのです。ちょっと昼寝をするだけで、脳が休まり、起きたらスッキリして、午後からもたっぷり遊べます。たっぷり遊べばお腹もすいて、おやつも夕ごはんもしっかり食べますし、その結果、夜もぐっすり寝てくれるというわけです。

寝かしつけのポイントは、眠る環境を整えること！室温に気をつけて、少し暗くして、静かな場所で寝かせましょう。寝る直前は、テレビやDVDを見せないこと！脳やココロを興奮させてはいけません。小さい頃から、規則正しい生活を身につけて、いつでも子どもが元気に過ごせると良いですね！



第2回 出産を迎える親の体験学習 園見学会

(0歳児クラス体験は中止です。)



日にち／7月22日(水)・30日(木)
時間／10:00~11:00
持ち物／室内履き・靴入れのビニール袋
場所／第二椎の実子供の家

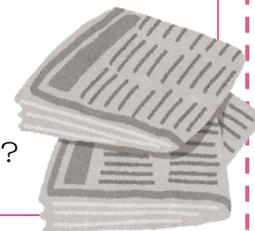
●参加ご希望の方は、
お電話ください。
電話／0422-44-4103
(担当／金子)

雨の日にあそぼう！

～最後まで楽しい新聞遊び～

新聞紙を思いっきり、ビリビリ破いてバラバラにして遊んだ後・・・ママはお片づけが大変。でも、新聞紙でもう一遊びしましょう！

- ① 遊び終わった後に、散らかした新聞紙を一箇所に集める。そうきん掛けするように一気に集めても楽しいかも。
 - ② 集めた新聞紙をビニール袋の中へギュッと詰めます。
 - ③ ②で作った物を、さらにもう1枚ビニール袋に入れきつく縛ります。ビニールボールの完成！
- ★小さい子には小さいビニールボールをいくつも作ってはいかが？
投げあいっこしても楽しいですよ！



★ 一時預かりやっています！ ★

お仕事や、お子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、
また大人のリフレッシュ時間などにご利用いただけます。

問合せ先／0422-44-4103 (担当／金子)