



ひばりっこだより



vol.41 10月号

秋が深まってきました。朝夕は肌寒くなり日中は気温差があるので、洋服も調節が必要になってきましたね。幼児さんでは、登降園の上着かけが出てきて、登園時に子どもたちが机の上でしっかりとハンガーにかけている姿がみられます。大人は空中で簡単にできてしましますが、子どもには実は難しいことなのです。時間が少しかかっても一つの事を丁寧に行うこと、伝えることは大事なことだと感じます。「物を丁寧に扱う」・・・子どもだからできないか・・・ではなく、子どもの時から伝えてあげるといいのではないのでしょうか。自分でしっかりとやったら、是非「自分でできたね!」と伝えてあげてください。ひとつひとつの積み重ねが自信になり、自己肯定感に繋がっていきます。

さて、来月に幼児さんは運動会があります。4歳児・5歳児は昨年の運動会を覚えていて、憧れを持って色々な事に取り組んできたようです。3歳児は今回初!になります。いつもとは違う場所や雰囲気での姿になるのかドキドキですが、経験なので今のお子さんの姿を認めてあげてくださいね。乳児さんは12月に「親子で遊ぼうの会」があります。どうぞお楽しみに♪



年長さんのクッキング♪



力加減が難しいなあ・・・



今年は暑さの影響もあってか、ジャガイモが不作でした。ポテトチップスを作ろうね!と話していたのに収穫できなかったのですが、子どもから「さつまいもで作りたい!」という声があがり、収穫したさつまいもで「さつまいもチップス」を作ってみることにしました。子どもたちのやってみよう!から始まったクッキングです!



1枚1枚ならべて・・・
おいしいのできるかな・・・



どんなのができるかな?楽しみ～♪



普段から年長さんをはじめとして、畑の水やりをしてもらっていましたが、夏野菜は、とれた時に給食の方をお願いをして調理してもらいましたが、こうやって自分たちで作るクッキングは楽しいし興味も深くなっていきます。不作のものは気候でこういうこともあるということを知りました。



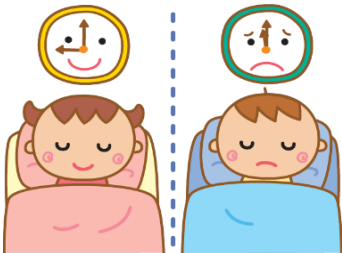
知っておこう！子どもの睡眠

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てください。

夜更かしがいけない15つのワケ

★ 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



★ 生体リズムが乱れ、

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

★ 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。するとセロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



★ 食生活が乱れる

遅くまで起きていると朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜に物を食べる機会も多くなり、食生活が乱れ体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



★ メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは夜暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをするといつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果ますます夜、眠りにくく、朝起きにくくなるという悪循環に陥ります。



おねがい

* 園用のカバンや子どもたちのリュックなどにキーホルダーをつけないようにお願いいたします。子どもたちが嬉しそうにしているのはわかるのですが、それによつてのトラブルや紛失、誤飲などがありますので、ご家庭での使用を再度お願いいたします。

* 保護者の方の働き方が様々になり、緊急連絡先へ連絡を入れてもつながらない事が増えていきます。いつもと違う勤務先や遠くに出張、または在宅などの時は保護者の方の居場所・連絡先をお手数ではありますが、担任に伝えて頂けますとありがたいです。

お子さまの体調の様子もありますので、ご協力
よろしくお願ひいたします。

