



みすずのもり通信

園庭を冷たい風が吹きぬけ、園の周辺は色づいた葉っぱたちが揺れています。また、登園してきた子ども達のひんやりとした頬が、外の寒さを感じさせます。

今年も子ども達が楽しみにしているクリスマスが近づいてきました。「また保育園にサンタさんくる？」と、クリスマスを心待ちにしている子ども達です。園の玄関もクリスマス一色に染まっています。体調を崩さず元気に子ども達と活動していきたいと思います。

小郡みすずの森保育園 12月の園だより



12月の予定

12月16日（木）クリスマス会

第2週目…発育測定

第3週目…避難訓練



※予定を変更することがありますので

玄関の掲示板にてご確認ください。

お願い

- ・咳をしている子や鼻水の出ている子など、体調を崩し始めた子が目立ってきています。早めに受診し体調を整えていきましょう。また、手洗い・うがいをしっかりと、体調管理に気をつけましょう。
- ・おしりふきを収集します。1人1つ名前を記入して頂き12月1日までにご持参下さい。
- ・持ち物に名前の記入がない物があります。今一度ご確認頂きますよう宜しくお願い致します。
- ・食べ物や私物の持ち込みが見られます。誤嚥や紛失の原因となりますのでご遠慮下さい。

「早寝早起き朝ごはん」～なぜ早寝早起き朝ごはんが必要なのでしょう～

子ども達の健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

近年、子ども達の生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。子ども達の基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための取り組みが必要です。

睡眠の効果には、従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンが活発に分泌されず脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、**午後9時頃までには就寝させるよう**に心がけましょう。

また、朝食の効果には脳のエネルギー源のブドウ糖を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。朝食でもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。

また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。