

子育て通信「にこにこ」は、胎内市ホームページからもご覧いただけます！

ひだまりこども園 子育て支援センター メイプルクラブ



9月22日(水)メイプルクラブでは、親子遠足に出掛けてきました。お天気が心配されていましたが、当日は暑いぐらいの良いお天気となりました。

中に入るとまずは動物見学。自分より大きなヤギやポニーを前に怖がっていたお友だちもいましたが、恐る恐るお家の方と一緒に手のひらにエサを乗せ、あげることができました。

動物見学の後はみんなでたくさん体を動かして楽しみました。繰り返し大きなトンネルすべり台を滑り下りのお友だちや、大きなお友だちを真似て色々な大型遊具にチャレンジする頼もしい姿も見られました。また、裸足で芝生の感触を楽しんだり、シャボン玉を追いかけたりと思い思いに体を動かした事で喉が乾き水筒の中身が空っぽになったお友だちもいた程でした。

11月にも青空保育を計画しておりますので、ぜひみなさんメイプルクラブへ遊びに来てください。



夜更かしがいけない5つのワケ

1 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。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

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。



3 感情のコントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われず、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。



4 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。深夜にもの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。



5 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。



園開放の紹介



まごころ保育園ひので おひさまひろば

こんにちは！まごころ保育園ひのでの『おひさまひろば』です。今月は、いろいろなおもちゃを用意して遊びました。かわいい動物のぬいぐるみで遊んでいたりと、おまごとの食べ物をお友だちと一緒に食べたりと、とても楽しそうな様子が見られました。パネルシアターでは、音楽に合わせてパチパチと手拍子をし、動物が出てくるとお家の方の顔をみて(これ何かな?)という表情をしたり、(この動物知ってる!)とニコニコ笑顔でした。11月は親子で触れ合い遊びを予定しています。親子でスキンシップをしながら楽しんでいただければと思っています。ふれあい遊びは子どもたちに安心感を与えるだけでなく、親のストレス解消効果をもたらすとも言われているんですよ。ぜひお友だちを誘って遊びに来てくださいね。お待ちしております。

