



# 虹だより



令和5年度 虹のこころ保育園

外気温 35 度、36 度で驚かなくなったこの頃ですが、人間の限界は何度なのかと考えることがあります。

このような暑さの中でも子どもたちは元気に遊んでいます、室内でも倒れてしまうほどの天候になっていますので、私たちが子どもたちの体調の変化に気付いてあげなければという責任の重さを今まで以上に感じています。

ご家族でお出かけになることが多くなる時期です。無理せず余裕を持つての計画で楽しい時間を過ごせるようにしてください。



## 8月14日～18日の家庭保育ご協力のお願い

仕事がお休みのご家庭や育児休業中の方、お休み申請の登録、ありがとうございました。

事前にお知らせいただくことで、食材のロスも最小限に抑えられます。また、職員の休みに関してもスムーズに取らせていただくことができそうです。ありがとうございます。

保護者の皆様のおかげで、職員もリフレッシュさせていただき、今後の保育に力を注いでいきたいと思ひます。

引き続き、お休みが分かり次第、申請登録のご協力をお願いします。



## 睡眠

日本の子どもたちは世界有数の「夜更かしっ子」大国と言われて久しく、22 時過ぎに寝る乳幼児の割合が 5 割近くになっています。

その主な原因はデジタル機器が普及によるものとなっています。そもそも、乳幼児の睡眠時間の理想は 10～13 時間が推奨されていますので、22 時過ぎに就寝すると保育園に通っているご家庭のお子さんは 10 時間の睡眠すら保証できない状態になります。

十分な睡眠をとることで「時計ホルモン」と呼ばれているメラトニンというホルモンが満たされ、癌になりにくくなったり、脳内の情報伝達に関わる物質のセロトニンが朝日を浴びることで増え、安定した情緒で成長発達が促されます。

まだまだ睡眠時間をたっぷりとることで良いとされるものがたくさんあります。早寝早起きで大切なお子さんの発達を保証してあげたいですね。

## 運動会 10/14(土)

今年度の運動会は 2 歳児から 5 歳児までの合同運動会とします。

入場の制限はいたしません。入場者が多くなることが見込まれますので、観覧についてはご協力を切にお願いすることになりますが、よろしくお祈いします。

詳細につきましては後日、改めて  お知らせします。



## お願い

お子さんを引き取った後、園内の階段や駐車場で遊ばせることは、怪我や事故につながりますので、控えていただきますようお願いいたします。

## 8月予定

- 12日(土)お弁当持参日
- 25日(金)避難訓練
- 31日(木)誕生日会

## 8月の教室

- 体操教室… 4、18、25日
- 英語教室… 22、29日
- 音楽 … 1、22、29日
- フラダンス…3日(クラス不定)

