



# 虹だより



令和5年度 虹のこころ保育園

園庭で遊べる時間が増え、子どもたちの笑い声が園庭から優しく響き渡っています。

そのような中ですが、現在、色々な感染症が爆発的に流行ってしまいました。職員ももれなく感染症に罹ってしまい、クラスの運営が難しいところですが、家庭保育のご協力をさせていただいたことで、今、保育を必要とするご家庭に、保育を提供することが出来そうです。ありがとうございます。今後ご協力をお願いします。

これからさらに寒さが増し、体調不良に悩まされることも多くなりますが、子どもたちの体調に引き続き気を付けて保育をしていきたいと思ひます。

## 11月予定

- 3日(月) 緑が丘小1年生との触れ合い(年長)
- 10日(金) 4、5歳歩き遠足
- 16日(木) 移動動物園
- 20(月)、24(金) 緑が丘小5年生との触れ合い(年長)
- 22日(水) 引き渡し訓練(全世帯対象)
- 30日(木) お誕生日会

- 体操教室… 10、17日
- 英語教室… 7、14、21日
- 音楽 … 7、14、21、28日
- フラダンス…2日



## 生活発表会 12月16日(土)

ホールのスペースを勘案し、2人までの参加とさせていただきます。  
 たくさんの方に参加していただきたいところですが、ご了承ください。  
 また、詳細は後日お知らせします。



## 睡眠時間

10月2日、心身の健康づくりのための「睡眠指針」の改定原案を厚生労働省が公表した。日本の睡眠時間は先進国の中で最低レベルで、量・質ともに改善が課題となっていた。(中略)  
 睡眠時間が7時間前後だと、生活習慣病やうつ病の発症・死亡リスクが最も低くなり、成人では6~8時間が適正な睡眠時間と考えられている。**子どもは、睡眠不足により、抗うつ傾向が強まることや学業成績の低下が報告されている。**

改訂原案は年代別に推奨される睡眠時間を設定。成人6時間以上△1~2歳児11~14時間△3~5歳児10~13時間△小学生9~12時間△中学・高校生8~10時間とした。

睡眠で休養が取れている感覚「睡眠休養感」は、心血管疾患やうつ病などと関係し、就寝直前の夕食、夜食なども影響する。寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る等の内容を盛り込む。

朝日新聞 10月6日 朝刊より  
 注)所どころ中略させていただいています。

以上、睡眠は健康に欠かせない大切な習慣ということが読み取れます。保育園の子どもたちの様子を拝見していると、0~2歳児の睡眠時間の少なさに心を痛める毎日です。仕事と家事に追われ、お忙しい日々は理解していますが、これからの時期は布団に潜り込むことが心地よい季節ですし、大切なお子さんの健やかな成長ために、是非、睡眠時間を増やす努力をお願いしたいと思います。

## 運動会参加のお礼

天気に恵まれた爽やかな日に運動会が開催できたことを嬉しく思っています。

全てにおいてスムーズに行われたことには、保護者の皆様の日頃のご協力のお陰と思っています。

お忙しい中お答えいただいたアンケートの結果も、別用紙にて報告させていただいていますので、ご覧ください。

