



令和6年1月  
志比田こども園

## 1月の園だより

あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。この一年、子どもたちにとって、健康で明るく楽しいことが、たくさんある年になりますように・・・

今年も皆様にとって素晴らしい一年でありますようにお祈り申し上げます。

## 1月の行事予定

12日(金)	総合避難訓練	19日(金)	お誕生会
12日(金)	お弁当の日		
18日(木)		体操教室(すみれ・さくら・ひまわり)	
10・24日(水)		音楽教室(すみれ・さくら・ひまわり)	
22・29日(月)		英語教室(ひまわり)	



## お知らせ



### ○ 保育参観について

1月22日(月)～26日(金)に保育参観を予定しています。

☆ 10時～12時の間、参観可能です。

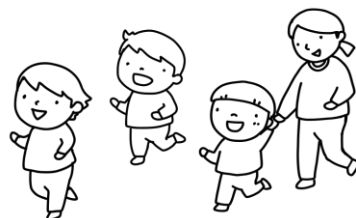
☆ 駐車場の確保が難しいため、1家族2人まで(保護者のみの参加)とさせていただきます。

### ○ マラソン大会について

2月に予定していますマラソン大会は、体操教室内にて行います。

### ○ 卒園式について

3月9日(土)に卒園式を予定しています。



## 睡眠の大切さ～寝る子は育つ～



### ★ 睡眠の基本的なしくみ

私たちの睡眠は「自律神経」によってコントロールされています。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類があります。交感神経が主として働いている間、脳や筋肉にたくさんの血が流れ、日中活発に考えたり動いたりすることができます。

副交感神経が主として働いている間、脳や筋肉よりも腸のほうに多くの血が流れます。

このように日中は交感神経、夜間は副交感神経が働いています。脳が司る「生体時計」が1日の周期と関連したリズムを保たせています。



### ★ 赤ちゃんの睡眠のきほん



まだ自分で生体時計を地球時計に合わせられず、睡眠のメカニズムも大人とは異なるところがあるため、夜中に急に泣き出したりすることが「夜泣き」です。生体時計が調整できるようになると「昼夜の区別」がつくようになります。そのため大切なことは朝の光を浴びることです。

### ★ 寝る子が育つしくみ(なぜ「夜ふかし」は悪いのか?)

子どもの成長に重大な役割を果たしているのはメラトニンと言って夜になると脳から分泌されます。体温を下げることで眠りを誘うホルモンで、一生のうち、1～5歳でもっとも多く分泌されると言われています。メラトニンは昼間にしっかりと光を浴びることでふんだんに分泌されると言われています。

朝は光を浴び、昼は明るい場所で活動的に、夜は暗い場所で静かに過ごす習慣が重要です。



### ★ 「音楽と眠り」

音楽は心身を睡眠に適した状態にもっていき、睡眠を誘発したり深くしたりする作用をもつ可能性があると言われています。寝る前に子守唄などを歌うことが子どもの興奮を鎮め、リラックス状態を作り出し、速やかな睡眠が促される可能性が示唆されています。また無音時よりも音楽傾聴時に脳波がリラックスした状態になり、睡眠の質の向上に繋がります。



参考資料「聞くだけで赤ちゃんがぐっすり眠る魔法の音楽」