



## 生活リズムをつけましょう！



プール遊びが始まると、特に3歳以上児は、日によっては園庭での遊びを9時過ぎには終えプール遊びの準備を始めます。そして、屋上のプール場へ上がっていきます。その時間に間に合うように**9時までに登園**をお願いいたします。そのために生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えると、子どもに3つの「いいこと」があります。

**1.集中力が育つ**…集中力を高めたり感情をコントロールするホルモン「セラトニン」は、ぐっすり眠って目覚めた朝に太陽の光をたっぷり浴びると、分泌が増えます。

**2.抵抗力がつく**…夜真っ暗な部屋で静かに眠っていると「メラトニン」というホルモンが分泌されます。メラトニンには感染症などの抵抗力を高める働きがあるのでぐっすりという睡眠がとれている子は病気になりにくい傾向があります。

**3.自己肯定感が育つ**…人は睡眠中に記憶を整理しています。沢山眠ることで体験したことがインプットされ、自分のものになっていくのです。これによって「やったことがあるからできる」という自信を持ち、自己肯定感が高まります。

まずは「起きる時間」から始めましょう。「早く寝る」より「早く起きる」ほうが体にとって簡単です。少しずつ時間を早めていきましょう。朝、カーテンを開けて太陽の光をたっぷり浴び、全身を触りながらスキップをして、目覚めを促しましょう。

夜は布団に入る30分前にはスマートフォンやテレビの画面から離れましょう。そして、子どもが選んだ好きな絵本を読み聞かせ。その後は電気を消して、リラックスタイムを過ごしましょう。慣れてくると、「絵本を読んで電気を消すとだんだん眠くなっていく」習慣が身についてくるようです。

### プール開きの日程について

6月17日に配布した、「プール開き」の日程に誤りがありました。

7月1日（金）…3歳未満児組 ・すみれ組

ゆり組（プラネタリウム観賞に行かないグループA、C）

7月4日（月）…ひまわり組 ・ゆり組

※プール開きに参加しない場合もプールバック一式持って来てください。

マヨネーズ等の空容器沢山集まりました。ありがとうございます。プリンや果物ゼリーの透明な空容器があれば、引き続きご協力をお願いいたします。

### お願い

園だよりと一緒に短冊を2枚持ち帰っています。

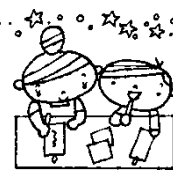
お願いごとを親子で話し合ってください。

1枚は、保護者の方のお子さんへの思い、もう1枚は子どもさんのお願いごと「大きくなったら〇〇になりたい」「逆上がりができるようになりたい」など書いて、各学年の笹に親子で飾ってください。

クリスマスのお願いとは違うことを話してくださいね。

笹は4日（月）の夕方には準備ができています。学年で1本ずつ用意しています。

飾りつけは6日（火）までをお願いいたします。各クラスとも、こよりを準備しておきます。



個人懇談では、お忙しい時間帯に来てくださりありがとうございます。

保育園と家庭とで十分に話し合い、理解し合って保育を進めて行きたいと思えます。

そして、子どもたち一人ひとりが、保育園で安心して生活できるようにしていきます。  
「あーおもしろかった！明日もこども園でいっぱい遊ぶよ！」

個人懇談の期間が終了しても、懇談を希望される方はいつでも担任にお知らせください。日程調整を行います。