

先日、元西部こども療育センターの方のお話を聞き、『**家庭で大切にしてもらいたい3つのこと**』についてうかがいました。
こども園でも意識していることも含めて、改めて大切なことだと感じましたので保護者の方とも共有できたらと思います。

①生活リズムを整える

【子どもに必要とされる睡眠時間】

□ 1歳未満児：12～17時間 □ 1歳児～3歳児：11～12時間 □ 3歳児～6歳児：10～12時間

【眠りの質が大切】

・21時から0時の間は睡眠のゴールデンタイムです。他の時間の倍以上の成長ホルモンが分泌されます。

夜は真っ暗な部屋でぐっすり眠り、日中は太陽の下でたくさん遊ぶことで『**情緒を安定させるホルモン**』

『**気持ちをほつろつさせるホルモン**』がしっかり分泌されます。

※生活リズムづくりは一定の時間に起こすことから継続することが大切です。

※ブルーライトの弊害（長時間のゲームやスマホの視聴）・・・ブルーライトにより子どもが睡眠不足になると精神的に不安定になりやすくなります。



②ネット動画は中毒性が高い

・声をあげても、指差ししても答えてくれないテレビやスマホなどの機器はコミュニケーション形成の弊害となります。

・強い刺激のある情報は『**中毒性**』があり、なかなか止めることができない。使い方や時間を考えましょう。

③絵本を読む習慣

・絵本は子どもの『**ことば**』『**共感性**』『**想像力**』を育てるための素晴らしい文化です。絵本を読んであげる

ことで子どもは親と心をしっかり通わせながらお話の世界を旅し、通り抜け、共通の楽しい経験をします。

絵本を読んでもらった温かく嬉しい経験は親と子のきずなを強め、子どもたちの人生において大切な宝物になっていきます。



【お知らせ】

10月1日（木）に在園児童の現況状況（2号・3号認定）に関わる書類を配布します。配布された書類を確認して不足しているものや必要なものがあればお知らせください。封筒の中に「提出に関する福祉課からのお知らせ等」「現況届」「就労証明書2枚」が入っています。配布した封筒に書類を入れて、封をして事務所へ提出してください。福祉課の方がこども園に回収に来られます。提出する際に事務所で対応ができなかった場合には保育士へお渡しください。こども園へ提出できる期限は10月14日（水）までとなっています。

回収に間に合わなかった場合は直接、佐伯区役所福祉課まで提出してください。佐伯区役所福祉課への提出期限は、10月31日までとなっています。

<ご報告>

『子どものよりよい育ちと子育て支援の充実、保育園や認定こども園の保育をよりよくする要望』の署名とカンパのご協力ありがとうございました。広島市私立保育協会へ提出いたしました。

