

子育てを支える

一歳頃は十三時間
二〜三歳で十二時間

七月は天候不順が続き、プール開きはしたものの、お泊り保育の日に遊ぶこともどぶぶりとプールに浸って遊ぶことができませんでした。

蒸し暑かったり、明け方急に赤くも感じさせられたり、従って睡眠が浅くなり、体調の維持・管理には「三毛」の多い日々を過ごして来られたこと思います。

子どもが昼間生き生きと活動するために大切なのが生活リズムの基となる睡眠のリズムです。

毎年お家での生活の様子を児童生活調査票でお知らせいたしていますが、今年度は就寝が深夜十二時オキを合わせて八時を過ぎるおまが六十四.〇になりました。

五年前に比べると十%減っています。成長盛りの子どもたちには、一月に必要とされる睡眠時間があります。生後五〜六か月は十四時間前後

四〜五歳で十一時間
五〜六歳までは夜の睡眠時間は十時間は必要だと言われています。

睡眠は生命を育む育めるために必要なエネルギーを蓄積したり、脳の発育を促したり、昼間の経験と記憶として脳に刻み込む大切な働きをしています。

子どもの場合、「起きて活動している時に育ちを準備し眠っている時に育つ」と言われるほど睡眠は重要な意味を持っています。

七月十九日、20日、さくら組お泊り保育が終了しました。

園外保育は電車まで新緑駅へ行き、新幹線の見学を小学生並みの対応をしていただけたりと、夕食のデザートにもスミパヘム(正とはパス)を作ったり、キャンドルサービスの折言いの言葉を唱和し、おぼけのパーティーに招待された後、ナイトシアターでピカチュウの会々

「もうねむくなっちゃたーと言ったり、おぼけもねむるからね、ねまのー」と言言したり、昼間起きて活動している時に育ちを準備し眠っている時に育つ。正に「眠る子は育つ」を絵に描いたようなさくら組でした。

行事は育ちの節目なので。

行事のためのお迎え時間変更で、保護者ご家族みなさまに、沢山の協力をお願いいただきました。

ご協力いただいたこと、おひとつひとつが子育てを支える温かさだと、心から感謝申し上げます。

子育てを支える温かさを春夏秋冬、秋冬一年中交えてはならない、感謝しあえる世の中に……と熱い思いがまた込み上がる暑い八月を迎えます。

園長 福田孝子