



市内での感染が増え続けていて、病院受診も混雑しています。園では、引き続き感染対策を徹底していきます。コロナ禍でも子どもたちが沢山の経験ができるように、過度な制限にならないよう、その都度最善の感染対策を考えながら、保育・行事等をすすめていきたいと思っています。今後とも、ご理解とご協力をお願い致します。ご心配な事等ありましたら、遠慮なくご相談下さい。

以下の点の徹底をお願いします。

- ・本人の体調不良はもちろん、同居家族の体調不良の時も、登園自粛をお願いします。
- ・本人や同居家族がPCR検査または抗原検査を受ける場合や濃厚接触者および自宅待機要請者に特定された場合は、分かった時点で速やかに連絡をお願いします。

眠育について

眠育についての研修を受けました。そこで学んだことを、保護者のみなさまにも少しお伝えしたいと思います。就学前までに睡眠リズムを整えておくことが、その後の生活習慣に大きく関わってくるそうです。就学前に身に着けた習慣は、その後も継続していきやすいそうです。あひる組・ひまわり組のみなさんは、睡眠調査のご協力ありがとうございました。目標とする入眠・起床時刻の設定も良く、大きくずれることは少ない印象でした。ただ、やはり週末は夜更かしの傾向が見られ、翌日の起床時刻に影響していました。また、夕方に寝てしまう子が結構いました。午後3時～午後7時の間の睡眠は、夜の入眠時間の乱れに影響しやすいので、寝てしまったとしても30分以内にしておくことが望ましいようです。

～目指す就学時の姿～ 『朝の子どもの姿』

- ① 毎朝決まった時間に自然に目が覚めて起きる
- ② しっかり朝食を摂る
- ③ ウンチを出してスッキリする
- ④ 余裕をもって、登園（登校）ができる

前の晩に「朝自然に目覚める」ための準備を！

☆入眠の前の2時間は自律神経を整える時間です。以下の事に気をつけましょう。

- ・明るい光を目に入れない（スマホやゲーム・TV・YouTubeを見るのは控える）
脳が昼と勘違いしてしまいます。
- ・汗をかく運動をしない
- ・**20時頃の入眠が望ましいです。**遅くても21時には寝れるように心がけましょう。
睡眠禁止時間になっている午後3時～午後7時の睡眠を避ける。

◆小学生になると、睡眠の影響が授業の集中力等にも関わってきます。ベストな状態で学習し、学校生活が楽しめるよう、保育園の今から生活習慣を整えましょう。眠育の講演など、聞く機会がありましたら、ぜひ受けてみて下さい。良いお話がたくさん聞けますよ！