

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5 ★てれじあ組プール	6	7	8
9	10	11 エンジェル	12	13 十五夜	14	15
16 敬老の日	17	18 エンジェル	19	20	21	22
23 秋分の日	24	25	26 避難訓練	27	28	29
30						



まだまだ暑い日が続いています。プール遊びでは子どもたちは、すっかり水に慣れワニ歩きをしたり、カラーボールで楽しんだり、水遊びを楽しむ事ができました。

9月は、足の力（運動する体の下地になる）を伸ばすために身体全身をつかった雑巾掛けやとびばこ遊びなどをしていきたいと思ひます。



～お知らせ～

※保育部は9月も引き続き、毎日沐浴を行っていきたく思ひますのでご準備の方よろしくお願ひ致します。

てれじあ組は、らふあえる組と9月5日(木)に今年最後のプールがあります。

※8月号でもお知らせしました通り、てれじあ組は9月より、●上靴●上靴入れ●スプーンセットのご準備をお願ひ致します。

★子どもが早く眠れるためには★

「夜早く寝かせたいけど、どうしたらいいの?」と悩みの種になっているご家庭があるのではないのでしょうか。「子どもが早く眠れるためには…」というテーマでお伝えします。

●乳児期の発達に必要な睡眠時間は**12～13時間**です。

(夜10～12時間・お昼寝1～3時間)

早く眠るためのポイント

①朝早く起きて、朝の光を浴びる  
朝の光を浴びることで、メラトニン（睡眠ホルモン）がリセットされます。その後、14～16時間経つ頃にメラトニンの分泌が始まり、眠たくなります。

②午前中に外で太陽の光を浴びる  
午前中に太陽の光を浴びることでメラトニン（睡眠ホルモン）の元になる「セロトニン」を増やすことができます。

③夕方以降は少し暗めの光の中で過ごす  
蛍光灯の光を浴びすぎると脳が朝だと誤認識し、メラトニン（睡眠ホルモン）が正常に分泌されません。

④テレビ・スマホなどのブルーライトを浴びさせない  
ブルーライトを浴びると脳が刺激されて興奮し覚醒します。

⑤夕方以降に甘い物を与えない  
ジュース・チョコレートなど糖分が多い物は「シュガーハイ」といって脳を興奮させます。