

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 内科検診(再)10:00～	3 避難訓練	4	5	6
7 蟯虫検査回収(再)	8	9	10 ★てれじあ体操	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 ★てれじあリトミック	25	26	27
28	29	30	6月7.8.9日は蟯虫検査再回収日となっております。 5月に出せなかった方、再検査の方は必ず提出をお願い致します。			



4月24日の春の親子遠足では、お天気にも恵まれ良い時間を過ごせたことと思います。
ご参加・ご協力ありがとうございました。



園からのお知らせ

- 7月に保護者参観日を行う予定でしたが新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止とさせていただきます。
- 内科検診、歯科検診、身体測定の結果をよはね、てれじあ組はお帳面の後方ページに記入してあります。まりあ組は成長の記録をご覧ください。
- 今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止の為プール遊びを行いません。7月より沐浴と水遊びを始めます。詳細は<月間のおたより7月号>でお知らせ致します。
- 寒暖の差や、季節の変わり目などから体調が優れない子どもが増えています。早寝早起き、健康的な食生活など体調管理に努めましょう。
- 春の親子遠足の写真を2階ホール廊下に掲示しております。
大：700円 小：100円 申込期間：5月26日(水)～6月11日(金)
園舎に入られる際は検温消毒のご協力をよろしくお願い致します。



睡眠について

● 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)
睡眠は子どもの成長にとって非常に重要な役割を担っています。睡眠が子どもの脳に与える3つの役割を紹介致します。

1. 記憶を整理する

人間の脳は睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しています。眠りの浅いノンレム睡眠の間に脳は不要な情報を削除し、眠りの深いレム睡眠の間に必要な情報を脳に固定しています。このレム睡眠とノンレム睡眠を睡眠中に何度も繰り返すことで、以前までに記憶されていた情報を結びつけ、より記憶が固定されやすくなるのです。

2. 脳や心身を休ませる

普段の生活を送るだけでも脳や体は疲れます。とくに勉強や激しい運動をした訳ではなくても脳や心身は疲れています。脳と体がしっかり休まった状態で新たな1日をスタートさせることで、気持ちも体もすっきりとし、またよい1日を送ることができます。

3. 脳や心身を発達させる

睡眠は子どもの脳や心身の発達にも影響を与えます。睡眠中に、脳からは成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、子どもの脳の機能を正常にはたかせ、発達させるために欠かせないホルモンです。また、成長ホルモンが分泌されることで骨、筋肉など体にもよい影響があります。