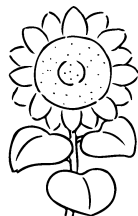


子育てサロン新田

ひまわりだより

5月号



令和3年5月1日 新田保育園

TEL: 03-3911-0977

FAX: 03-3914-6466



### 5月の予定

10日(月)	避難訓練	11:30~12:00 (0歳児~3歳児の親子: 予約制 4名)
11日(火)	保育コンシェルジュ	10:00~11:00 (0歳児~3歳児の親子: 予約制 1組)
18日(火)	わらべ歌で遊ぼう	11:30~12:00 (0歳児~3歳児の親子: 予約制 11名)
20日(木)	身体測定	11:30~12:00 (0歳児~3歳児の親子: 予約制 11名)
27日(木)	誕生会	11:30~12:00 (0歳児~3歳児の親子: 予約制 11名)

### ~来園する際のお願い~

- ① 新型コロナ感染予防のため、家庭で検温をしマスクを着用の上、玄関外で手洗いをしてから来園してください
- ② 体調をよく観察し鼻水や咳の出ない時に来園してください
- ③ 予約制になっています。電話または来園時に予約してください。午前、午後11名ずつです。予約の際に必ず、利用予定人数を伝えてください ([TEL:03-3911-0977](tel:03-3911-0977))



### 光・暗闇・外遊びのすすめ ~ 生活リズムを整えよう ~

『早寝早起き朝ごはん』という言葉を目にしたことはありませんか?早く寝ると早く起きることができ、朝食までの時間にゆとりがあることでお腹も空いてしっかり食べられ、日中の活動も意欲的に行うことができる、という好循環になるわけです。けれど、実際にやってみるとなかなか上手くいかないことも多く、しっかり実行しなければという思いが、ストレスになるということも少なくないようです。

そこで、頑張り過ぎなくても自然にそんな生活リズムになっていく『光・暗闇・外遊び』をおすすめします。生活リズムというのは“生体リズム”と大きく関係しています。つまり、大切だからといって早寝早起き朝ごはんを実践しようとしても、体がそのリズムになっていなければ難しいということです。ここで要となるのが、睡眠導入ホルモン“メラトニン”。メラトニンは、昼間太陽の光を浴びて適度に体を動かし、なおかつ夜は暗闇の中で過ごすことで適切に分泌されます。

現代社会では、夜も電気の灯りやテレビ、スマートフォン等、常に明るい環境下であることが多いですね。だからこそ、夜は意識して暗闇を作ってみてください。

使っていない部屋の電気は消したり、電球を一つ外すだけでも効果があるようです。そして、日中は戸外でしっかり火を浴びて適度に体を動かしてみましょ。早寝早起き朝ごはんに、一歩でも近づけるきっかけになればと思います。

#### ゆりかごのうた

ゆりかごのうたを カナリアがうたうよ  
ねんねこ ねんねこ  
ねんねこよ

