

子育てつうしん

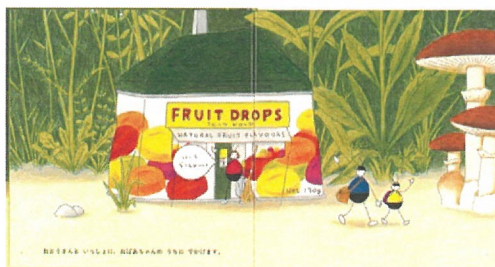
令和6年6月10日
認定こども園ひばり保育園
境木晴苗

梅雨が始まりジメジメした日が続いています。子どもたちはカッパを着て外に出たり、カタツムリを探したりなど梅雨ならではの遊びを楽しみながら元気に過ごしています。



梅雨時期におすすめの絵本

「かたつむりタクシー／たむらしげる作」



虫の親子がかたつむりタクシーに乗って、おばあちゃんの家までお出かけをします。急な山を登ったり降ったり、橋の下を逆さまになって進みます。途中、ジューススタンドでジュースをごくごく補給したり、カレーの空き缶がカレー屋さんになっていたりと細部までじっくり眺める楽しさがつまった絵本です。



《子どもの睡眠について》



Q.「寝る子は育つ」というのは本当ですか？

A.子どもは寝ている間に体と心の両方が育ちます。人間には概日リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがあります。このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されます。

Q.成長ホルモンとは…？

成長ホルモンは寝入ってから1～2時間後の初めに現れる深い睡眠の時にたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。

Q.メラトニンとは…？

メラトニンは脳の松果体から分泌されるホルモンで、夜暗くなると分泌が増えます。メラトニンは自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。

★ 夜間に質の良い睡眠をとることで、日中の体調や集中力、意欲にも
★ 良い影響があると考えられます。規則正しい睡眠と覚醒（目覚めること）のリズムを整えて良い睡眠をとることは、子どもの健やかな発育と成長、健康保持のために大切です。



ひばり保育園では毎週月・水曜日に園開放を行っています。育児についてのご相談などが
ありましたら、お気軽にご利用ください。

