

令和4年度

幼稚園だより 12月号



文京区立千駄木幼稚園

早寝 早起き 朝ごはん

園長 多比良 由恵

園庭のイチョウやモミジが美しく色付いています。子どもたちは落ち葉を遊びに取り入れて、お風呂ごっこをしたり、布団や枕を作ってお家ごっこをしたりして楽しんでいます。

さて、10月30日、都幼P親子フェスタが、千代田区立九段小学校にて3年ぶりに対面で開催されました。子育て講演会では講師の鈴木みゆき先生より『かしこく元気に機嫌よく ～あと伸びする発達を支える生活習慣～』というお話がありました。お話の一部をご紹介します。

- 骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンは、寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌される。
- 子供の健やかな成長のためには、『質』『量』ともにきちんと睡眠をとる必要がある。生活リズムが乱れると、脳内物質の分泌や記憶の整理・定着に影響を与えてしまうので、午後9時には就寝させるように心がけましょう。
- 目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌される。セロトニンには、脳と体を覚醒させ日中活動をしやすくするとともに、心のバランスを整える役割がある。
- 人は寝ている間もエネルギーを使っている。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きたとき、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足している。『よく噛んで食べる』ことで脳が活性化する。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が働き始め、内臓も目覚める。

「早寝、早起き、朝ごはん」は、各ご家庭でぜひ取り組んでいただきたい生活リズムです。子どもたちが『かしこく元気に機嫌よく』日々を過ごし、成長を支えていくことができるように、幼稚園では、元気にたくさん遊びます。

2学期も、たくさんのご理解ご協力をくださり、ありがとうございました。



〈イチョウの葉が黄色くなりました〉



〈チャレンジ広場のモミジ〉