



平成25年 10月1日
 社会福祉法人 ソシネット
 私立山の手保育園

1年の中で最も過ごしやすい、気持ちのよい季節になりました。
 読書の秋、芸術の秋、中でも待ちに待った味覚の秋。子ども達にも「本当のおいしさ」を知って
 もらう機会がたくさんあります。家の周りを散歩しても、黄色く色づいた柿やかわいい銀杏の実、
 野菜畑の太った大根など・・・楽しむことができます。お店にも、この季節ならではの旬の食材が
 たくさん並んでいます。お子さんと一緒に“楽しく、おいしく”食べることで心もからだも生き生き
 します。畑の野菜をよく見ると、ところどころ虫さんも食べていますよ。おいしいものは虫さん
 も好きなんですね。
 子ども達は、そんな自然の中で生きているものたちの“いのち”に気づき、自然の不思議さを感じ
 取ってくれることでしょう！



10月のおたんじょうび おめでとう！！

10月生まれのお友だちは
11名です！

おたんじょうびおめでとう！！



10月の予定

- 2日(水) 歯科検診
- 4日(金) 内科検診
- 8日(火) 身体計測・避難訓練
- 9日(水) リトミック
- 11日(金) 一燈園運動会(めろん)
- 16日(水) 誕生会
- 26日(土) 親子遠足
- 31日(木) 現地リハーサル
(めろん・ぶどう)

早起き早寝で、体も心も健康に！！

大人の夜型生活に伴い、夜更かしをする子どもが多くなっています。睡眠不足は、体の成長だけで
なく、心の成長などにも関わる問題です。子ども達の将来を守るために、家族で快眠生活を実践し
ていきましょう！

夜10時以降に就寝する2～5歳児の割合が全体の4割を超えています。24時間営業の店の増加
や、深夜にインターネットやテレビゲームなどに時間を費やす、新世代のライフスタイルなどが影
響していると言われています。睡眠の不足は、知らず知らずのうちに体を蝕んでいるのです。毎朝
早く起き、日中にしっかり目覚めた状態でたっぷり活動することで、子ども達の脳は健全に発達し
ていくことができるのです。

肥満・キレル・生活習慣病、睡眠不足は危険がいっぱい！

肥満になりやすい・・・睡眠不足になると、朝の血糖値が上がり、糖尿病に似た状態になります。
体がだるく、気力・体力が減少します。すべての活動意欲が低下し、運動
不足にもなり、肥満の要因となります。

イライラしてキレやすい・・・脳内神経のバランスをとる「セロトニン」は、歩く・よくかむ・深
呼吸するなどリズムカルな運動で増えます。夜更かしがたたって、
日中の運動量が減ると、セロトニンの活性化が妨げられ、感情が抑
制しにくくなります。

生活習慣病・性的早熟・・・老化防止や抗がん作用のある「メラトニン」は、朝起きてから、14
～16時間たった夜に分泌されるホルモンです。昼間に光を多く浴
びると量が増え、反対に夜になっても明るい量が減ります。メラ
トニンが少ないと、初潮の年齢が早すぎるなどの性的早熟、生活習
慣病の危険が高まります。

部屋を暗くする・絵本を読み聞かせるなどの寝る前の儀式を決め眠るという気持ちになるよ
うな習慣を作る・就寝前にぬるめのお風呂に入るなどの工夫をしてあげましょう！
習慣を修正するのは時間がかかりますが、粘り強く取り組んであげましょう。

おねがい

- ・送迎時は事故防止のため、お子様の手を離さないようにしてください。又、車で送迎の方は速
やかに移動をお願いします。
- ・共同募金の「ドラえもん募金箱」を玄関に置いてありますので、ご協力をお願いします。

新しいおともだちの紹介です

ぶどう組 いちご組に新しいお友だちが入りました。
なかよくしてね！

