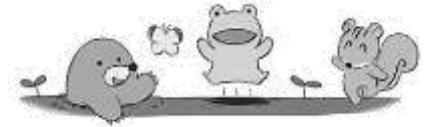




3月の保健安全行事

- 3日(月) 発育測定(5歳児)
交通安全教室(全園児)
- 4日(火) 発育測定(4歳児)
- 5日(水) 発育測定(3歳児)

生まれたときは座布団に収まるくらいに小さかったのに、その頃と比べてとても大きく成長しています。様々な小さな経験を積み重ね、からだだけでなく心も成長していることがわかります。子育ての中で、「今」だけを見れば大問題に見える悩みも、大きな時の流れの中で見えていくと、「そんなこともあったなあ」と、未来の成長したお子さんを見て、振り返る日が来るものと思います。子育ての悩みは尽きませんが、確実に成長しています。この一年でのお子さんの成長をご家族で喜び、4月からの新たな一歩に引き続きご家族の応援をよろしくお願いします。



◆◆◆◆ お知らせ ◆◆◆◆

今年もアサヒ飲料(株)様から「カルピス」をご提供いただきました。そのカルピスで栄養教諭の高橋先生がゼリーを作ってくださいます。3月4日(火)に食べますので、必ずスプーンを持たせてください。



みみ ひ 耳の日...

まいとし3がつ3にちを「^{みみ}耳の^ひ日」といいます。みみのたいせつさや、みみのびょうきにならないほうほうや、なおしかたなどについてしろろ、というひです。

どうぶつの耳は、どんなはたらきをしているのかな？

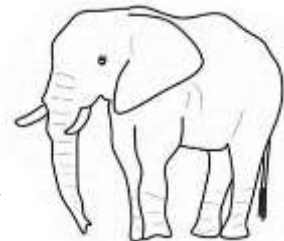
うさぎの耳

かたほうずつ、
みみをうごかし、すべての
ほうこうからおとを
きくことができる。



ぞうの耳

みみをぱたぱた
うごかして、からだ
があつくならないように
している。



ねこの耳

ひと
よりもみみがよくきこえる。
わずかなおともきこえる。



ペンギンの耳

ペンギンのみみは、^{あな}穴が
あいているだけですが、
みずがはいらないように
なっている。



早く寝るといいことがたくさん!

早く寝たりしっかり睡眠をとったりすることは大切ですが、どうして、早く寝ることが大切なのでしょう? 「夜の遅い時間に寝ても、つぎの日に遅い時間まで寝ていれば、しっかり睡眠がとれるんじゃないの?」と思う人もいます。

【遅く寝たときのつぎの日は…】

夜、遅い時間に寝たときのつぎの日の朝は、こんな状態になっていませんか?

- すっきり起きられない
- 目ざめてもまだ眠い
- 食欲がわかない
- 頭がボーッとする

「遅い時間に寝て、こんなにいいことがあった!」という人はいないのではないのでしょうか。夜ふかしをすると、次の日は朝から元気に活動できません。朝から元気に活動できるようにするためにも、睡眠はとても大切です。

【睡眠の役割…】

- ◎ 脳を休ませる
- ◎ 免疫力を高める
- ◎ 成長を助け、疲れから回復させる



【もしも遅い時間まで寝ていると…】

人間は、朝、太陽の光を浴びて1日を始める仕組みになっています。遅い時間まで起きていて、次の日の朝に遅い時間まで寝ていると、体のリズムが崩れて調子が悪くなってしまいます。リズムを崩さないようにするために、毎朝決まった時間に起きましょう。幼児は早く寝て、なおかつ10時間以上の睡眠をとるようにしましょう。

早く寝るために…

◎朝、太陽の光を浴びる

睡眠をうながすメラトニンという物質は、まわりの明るさによって増えたり減ったりしています。朝、目が覚めたときに太陽の光を浴びておくと、夜になるとメラトニンが脳から出始め、眠気を感じられるようになります。

◎昼間に体を動かしておく

昼間のうちに、外で遊んだり運動をしたりしておくと、ちょうどよく疲れて、夜は早い時間に眠くなり、ぐっすり眠ることができます。



◎よい睡眠をとるために、寝る前にはスマホ・タブレット・パソコンなどは使わない。寝る前にはものを食べないようにしましょう。



面白い記事があったので紹介します。↓

「もっと自由に快適に生きたいな~と思っているなら、そのコツをネコに学んでみよう。なぜなら、ネコは究極の自由人だからです。」

【マネしたいネコの行動】

- 日当たりのよいところで昼寝をする (…それだけで気持ちいい!)
- 適度にストレッチする (凝り固まった筋肉をゆるめる)
- お気に入りの居場所で過ごす (自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている)
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人とあいさつする
- 自然のリズムで生活する (ネコは早起き)
- 感情を豊かに表現する (顔つき、姿勢など)