

☆ はじめに☆

澄みきった青空に、赤や黄色に色づきはじめた葉が美しく光る秋です。朝晩は肌寒さを感じるようになった今日この頃ですが、子どもたちは園生活を楽しみ、元気な声が響き渡っています。秋は子どもたちの心も身体も大きく伸びる時期と言われています。さまざまなことを経験しながら、実りの季節にしていきたいと思います。

☆ お礼☆

■親子遠足では、汗ばむほどいい天気恵まれ、みんな笑顔でとても楽しそうでした。貴重な週末にもかかわらず、ご参加、ご協力いただきありがとうございました。

☆ お願い☆

■在園児の皆さんは来年度の入所申込みの受付が始まります。区より書類が届き次第配布いたしますので、期間内に必要書類を添えて提出をお願いします。

☆ 冬に増える感染症☆

気温と湿度が下がる冬。冬に感染症が流行る理由として、以下の2点が挙げられます。家庭でも手洗いやうがいの励行をお願いします。

■冬はウイルスが強くなる

ウイルスは低温・低湿度を好み、冬になると夏より長く生存できるようになり、感染力を強めます。冬場に風邪を始めとするウイルス感染が多くなるのは、外気が寒く乾燥するためです。

■冬は人の免疫力が低下する

低気温で体温が下がることで、人の免疫力は低下します。また、外気の乾燥に加えて、夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量も少なくなりがち。人間の体は60%が水分ですが、体内の乾燥により喉や気管支の粘膜がカラカラになると、ノドや鼻の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

FootMarkLetter

☆子どもの睡眠と脳の発達☆

昔から「早寝早起き三文の徳」といわれていましたが、「得」というより「必要」であるということが科学的に立証されてきています。生後3ヶ月頃までは、一日のうち、昼であろうが何時に寝ても起きても問題がありませんが、4ヶ月を過ぎてくると次第に夜寝る習慣が生まれてきます。そして4歳頃までには早寝、早起きの習慣をしっかり身につけることが必要と考えられています。共働きや子どもを連れた夜間のお出かけなどが多くなり、夜遅く寝たり、朝も遅くまで寝ていたりなど不規則な習慣が身に付いた子どもが増えています。午前中に光を浴びずに、不規則な睡眠をとっていると、脳の発達に影響することが証明されています。たとえば、言葉が遅れたり、イライラしたり、人づきあいがうまくいかなかったりなどの症状がでることがわかりました。科学的には、睡眠リズムが乱れると脳幹にあるセロトニン神経系の発達を妨げることが分かっています。セロトニン神経系の役割は情緒、発達、親子関係も含めた人づきあいにも関係しています。従って、午前中に十分な光を浴びておくことはとても大切なことなのです。必要なことは

- (1) 夜9時までに寝る習慣を付けること
- (2) 朝、6～7時までには起きて午前中はなるべく明るい光を浴びること
- (3) 昼寝は9時に眠れる程度に調節する
- (4) 1日9時間ほど好きな時間に眠れば良いということではなく、早寝、早起きを繰り返し、リズムをつけることが大切です。早寝、早起きが必要であり、そのリズムを4歳までに確立させることが脳の働き（情緒、言葉の発達、人間関係など）には非常に大切です。

☆行事予定☆

- 2 (金) 誕生会・お楽しみ会
- 6 (火) 園外保育
- 7 (水) クッキング
- 8 (木) 身体計測
- 20 (火) 避難訓練 (地震～火災)
- 21 (水) 小学校交流 (Mint組)
- 29 (木) お遊戯会リハーサル (南公会堂)
→8:45分までに登園願います。

※入園時にお渡しした行事計画の中に12月の誕生会を記入していませんでした。12月25日(火)のクリスマス会時にお祝いします。

☆職員研修☆

- 1 (木) 療育センター実習 (北原)
- 7 (水) 子どもの病気、救急医療 (河村)
- 13 (火) 自閉症対応 (原口)
- 14 (水) 障害児対応 (原口)
- 16 (金) リスクマネジメント (中村)
- 16 (金) 就学前支援 (障害) (古賀)
- 20 (火) ムーブメント保育 (戸上・大澤)
- 21 (水) 遊具、玩具活用 (北原)
- 27 (火) 保育実践 (4歳児) (吉見)
- 28 (水) 親権 (中村)

☆原口真実です☆

保育士としての自分の力をもっと試したいということと、美希福祉会の温かい保育方針を広めたい強い思いを持って、九州から横浜に来ました。現在はフリー的な立場で子どもたちと関わっています。一人ひとりの子どもの発達を温かく見守りながら自分もより成長していきたいと思っています。近くに住んでいますので、皆さまからいろいろと教えていただきたいです。よろしく願います。

