

西宮こもれび キンダーガーデン

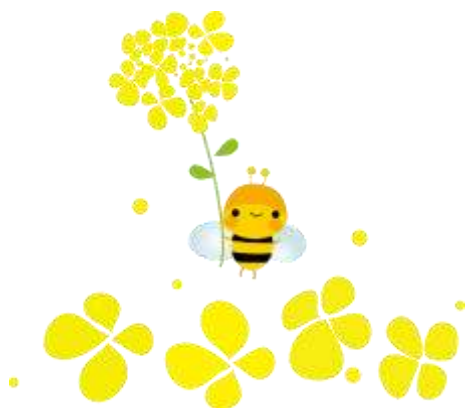
2021年3月号

子ども達が作ったお雛様の愛らしい飾りが園の壁面を華やかにしてくれています。

今年度も残り一カ月となりました。この一年間は、新型コロナウィルス対応の中での保育となりましたが、保護者の皆様にはご理解ご協力いただき、感謝申し上げます。

毎年この時期になると、ご入園時のお子様の様子を思い起します。おひとりおひとりのお子様のご成長を嬉しく思います。もっともっと大きく成長する子ども達。春に向けて期待が高まります。

(記・大國さおり)



～今月の予定～

- 2日(火) 桃の節句
お料理「くだものパフェ」
- 3日(水) 身体測定
- 5日(金) 食育「食品群」
- 12日(金) 避難訓練
- 31日(水) お別れ会



「早寝早起き朝ごはん③」 朝起きたらカーテンを開けよう！

人は朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休ませるというリズムがあります。ところが現代は、夜も照明が明るかったりテレビやスマートフォンの影響などで、生活リズムが乱れる傾向にあります。

体内時計を修正する役目をしてくれるのが、朝の光です。目が朝の光を感じると、脳内物質セロトニンが分泌されるそうです。セロトニンは心のバランスを整える役割があります。セロトニンの分泌を増やすためには、以下の事柄が大切です。

- ① 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。
- ② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう。
- ③ 日中元気に体を動かして遊びましょう。(参照:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP)

また、昼間にセロトニンの分泌が多いと、夜中にメラトニンが分泌され、夜ぐっすりと眠ることができます。規則正しい生活習慣につなげていきましょう。