



# いっぽ通信 (第76号)

2023年度 **7月号**



『よい睡眠のススメ ー①』

梅雨に入りました。ジメジメと蒸し暑くなりこれから寝苦しい夜も増えてきますね。そうかと思えば肌寒い日もあったりして、油断していると寝冷えして風邪をひいてしまうことも……。なかなか快適な睡眠が難しいのもこの梅雨時期です。みなさんはいかがでしょう。

親御さんからの相談の中で、お子さんの睡眠についての困り事をよく耳にすることがあります。その多くは、夜寝付けないこと、夜中に目を覚ますこと、昼寝がずれこんで夕方になってしまうこと、昼夜が逆転してしまうことなど、睡眠リズムが安定しないことによる困り事です。

まだ体力がない小さな子どもは寝ることでこまめに体力を回復します。だから昼寝が必要だったり、夜も十分に睡眠をとることが大事になってくるわけです。しかし、中には様々な事情でその睡眠が十分とれない子もいます。日常にある刺激に過敏に反応してしまう子、食事や運動など日中の活動が規則正しくできていない子などはそのリスクが高くなると言われています。人間は身体と脳のバランスが崩れると日常生活の様々な場面で不具合をきたします。これは、子どもだけではなく大人も同様です。保護者の皆さんも、何となく寝付けない夜や寝不足を感じる日があったりするのではないのでしょうか。

私たちの生活は、自分の体内のメカニズムが自分の周りの世界からいろいろと影響を受けながらもなんとかバランスを取って営まれています。では、どうやってそのバランスを取っていったらよいのか、次号で少し紐解いていきたいと思えます。その頃には、梅雨も明けてカラッとした夏空が拝めるとよいのですが……。(次号に続く)

児童発達支援センターいっぽ

Tel:042-851-2860 / Fax:042-851-2861

E-MAIL [jidou\\_ippo@tomoni.or.jp](mailto:jidou_ippo@tomoni.or.jp)

HP <http://www.tomoni.or.jp/ippo/link.html>



## お知らせ・お願い

### ①受給者証について

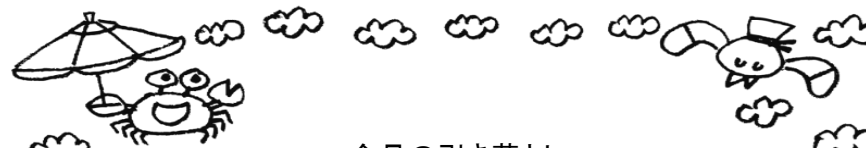
受給者証が更新され、新しいものが届いた際は、いっぽまでお持ちくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

### ②新型コロナウイルス感染防止対策に関するお願い

感染防止対策へのご協力をいただき、ありがとうございます。いっぽでも、引き続き教室や遊具の消毒などを徹底しています。皆さまにおかれましても、施設内では、保護者のマスクの着用、手指の消毒をご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

### ③職員について

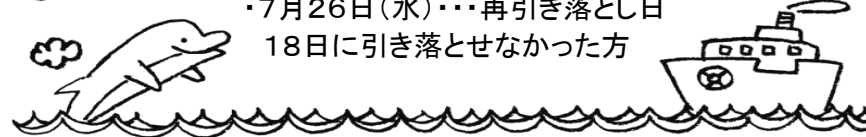
運転手の海老沢が6月で退職しました。



## 今月の引き落とし

・7月18日(火)・・・引き落とし日  
5月分利用料金  
5月分給食費等実績分

・7月26日(水)・・・再引き落とし日  
18日に引き落とせなかった方



## 遠足に行ってきました

～毎日クラス～

毎日クラスでは、6月5日に愛川公園まで遠足に行ってきました。当日は親子でいっぱいバスに乗って公園に向かい、園内ではブランコや大きなトランポリンで遊んだり、みんなでお弁当を食べたりして楽しく過ごしてきました。



## 音遊びプログラムを行いました

～6月土曜プログラム～

6月10日土曜日に音遊びを行いました。音楽療法士の先生をお招きして親子で楽器遊びやリズムに合わせた身体遊びを楽しみました。



## 今月の予定



☆全クラス共通

15日(土)親子プログラム(体操教室)

17日(月・祝)お休み

20日(木)避難訓練

☆毎日クラス

7日(金)七夕会

10日(月)保護者登園日・誕生会・らいおん組試食会

31日(月)身体測定

☆就園一日クラス

24(月)～28(金)各クラス保護者登園日

## ～遊び場の紹介～

時々、親御さんから「どこかお勧め公園はありますか？」という質問を受けることがあります。そこで今回は、いっぱいから車で1時間以内に行ける公園を紹介させていただきますので、おでかけの参考にしてみてください。なお、詳細は各公園のHPでご確認をお願いします。

### ①ぼうさいの丘公園

ふわふわドームやローラー滑り台のほか水遊びもできます。

住所：厚木市温水783-1 HP <https://www.atsugi-midori.jp/park/bosai/>

### ②県立七沢森林公園

森の中にアスレチックや散策路があり、またBBQもできる公園です。正し、土日祝日は駐車料金が掛かります。

住所：厚木市七沢901-1 HP [www.kanagawa-park.or.jp/nanasawa/](http://www.kanagawa-park.or.jp/nanasawa/)

### ③殿入中央公園

丘の上には、ローラー滑り台やロープのアスレチック遊具などがあります。

住所：八王子市館町2428 HP <https://www.hachispo.tokyo>

### ④県立座間谷戸山公園

遊具はありませんが、自然の中を散策をしながら植物や野鳥の観察が楽しめます。住所：座間市入谷東1-6-1

HP [www.zamayatoyama.kanagawa-park.or.jp](http://www.zamayatoyama.kanagawa-park.or.jp)