



# いっぽ通信 (第77号)

## 2023年度8月号



### よい睡眠のススメ②

さて、7月号のいっぽ通信では、子どもの睡眠について少し触れてみました。今回は、日常生活での睡眠のメカニズムについて掘り下げてみたいと思います。

寝不足のまま日中活動を過ごす子どもは当然、日中の間に眠くなるでしょうし、そうするとむずがったり機嫌が悪くなったりすることも多くなります。ぼんやりしていて元気がないように見えるかもしれませんし、逆にハイテンションだったり、そうかと思うと気づくと眠ってしまっていたり。いずれにしても、みんな覚醒レベルを自分でコントロールできていない状態です。我々大人も、寝不足が続くと仕事の効率は下がるし、体調もすぐれない感じにもなります。

子どもには、メラトニンというホルモンが多く分泌されます。このメラトニンとは夜に分泌され、体温を下げて眠りへといざなってくれる大切なホルモンです。1歳から5歳までの間は『メラトニンシャワー』と言われるくらい一生で一番分泌される時期です。それだけ、人の成長発達には欠かせないものだということが言えます。メラトニンは、朝日（光）を浴びることで分泌が抑制されます。ということは、眠りの状態から覚めて日中の活動的な行動に向かえるようになるというわけです。体内時計がいったんリセットされて新たな一日がスタートし、そして、夜になると（暗くなると）ふたたびメラトニンが分泌され、適度な睡眠に向かえます。睡眠リズムが崩れている子はどこから手をつけていけばよいかというと、まずは眠くても朝しっかり起きて朝日を浴びること。夜型になっていても朝の起床を早めて一定にすることで体内時計を再調整し、夜の時間にしっかりメラトニンのシャワーを浴びられるようにしていくことが大切です。

つつい宵っ張りになりやすい夏休み。2学期が始まる前には少しこの『体内時計の調整』を意識してみてください。

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

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



### お知らせ・お願い

#### ①引き渡し訓練について

8月7日(月)に毎日クラスを対象に、引き渡し訓練を実施いたします。詳細につきましては以前配布した通りになっております。ご多忙の中とは存じますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

#### ②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。

#### ③新型コロナウイルス感染症について

感染者が増加しているため、引き続き感染予防のため登園する際は検温をお願いします。本人、御家族がPCR検査を受けられる際はいっぽまでご連絡ください。また、結果が出るまでは自宅待機をお願いします。引き続き10月末まではマスク着用を推奨します。

#### ④職員のお知らせ

7月より新しい職員が入りました。よろしくお願いたします。

・佐藤 友美 就園一日クラスを担当します。

・岸本 清和 運転を担当します。

### 今月の引き落とし

・8月16日(水) ...引き落とし日  
6月分利用料金  
6月分給食費等実費分

・8月28日(月) ...再引き落とし日  
16日に引き落とせなかった方



# 七夕会~毎日クラス~

7月7日(金)毎日クラスで七夕会を行いました。

"たなばたさま"の歌を歌ったり、  
"たなばたバタバタ"ダンスを踊ったり楽しい雰囲気を感じることが出来ました。

最後はみんなが書いた短冊を笹に飾り付けてました。



ささのはさらさら~

のきばにゆれる

おほしさまきらきら~

きんぎんすなご~

## 今月の予定

☆全クラス共通  
10日(木)~16日(水) 夏休み

☆毎日クラス  
7日(月) 引き渡し訓練  
21日(月) 保護者登園日  
28日(月) 身体測定



## ~夏の活動~



★各クラス夏ならではの活動を実施しています。

### 水遊び

毎日クラスは大きいプールを出してダイナミックに遊びました。  
就園クラスは、水鉄砲やじょうろを使い友だちに水をかけたりかけられたりして一緒に遊ぶ様子が見られました。



ツルツル~  
すべる~

### こおり遊び

冷たい感覚を確かめながら、触って遊びました。  
色付き氷を使い、氷で色塗り体験もしました。  
色付き氷はアイスにも見えて、"おいしそう"と食べてみたくなる子もいました。

