

わかば通信

平成29年 9月

主任保育士 鎌田 希



子育てに関する、興味深い話を保護者の方にお伝えしたいと思います。

社会問題にもなった、重大な少年犯罪を起こした92名に共通する点を教えて頂きました。

1. 毎日、夜中(0:00~4:00)に寝る。

これは、92名全員に共通する点だそうです。睡眠には、体の疲れをとる睡眠(レム睡眠)と、脳の疲れをとる睡眠(ノンレム睡眠)があり、体の疲れをとる睡眠は、短時間とるだけで体は回復しますが、脳の疲れをとる睡眠は、幼児期の場合、10時間の確保が必要です。21:00就寝を目指しましょう。

2. 電子機器にどっぷりと浸かっていた。

電子機器というのは、携帯・ゲーム機器・テレビ・パソコン等のことです。電子機器は集中しないと使えないので、ゲーム等を長時間すると他の時間は疲れてやる気が起きないそうです。また、電子機器からは、電磁波が出ています。携帯で、文字を打つと通常の2倍・通話すると通常の6倍の電磁波となる為、成長期の小学校3年生までは携帯から遠ざけましょう。イギリスでは、16才以下の子どもには携帯電話は使わない方がいいと勧告しているくらい気をつけているようです。授乳しながら、携帯で会話する…なんてことは、やっていませんか？

3. 清涼飲料水を毎日500ml以上飲む。

飲み物から摂る糖分は噛まないで、たくさんの糖分を摂取しがちです。糖分の摂り過ぎは、身体が酸性になるので、カルシウム不足をおこし、集中力が欠けてしまう事へと繋がります。また、糖分の消費にはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると体がだるくなります。清涼飲料水は時々飲む程度にし、スポーツドリンクにも多量の砂糖が入っているので、飲むときは倍に薄めて飲みましょう。

皆さん、水俣病をご存知ですか？水銀で汚染された魚介類を食べて起こったものです。しかし、同じものを食べたのに水俣病にならなかった人たちがいます。それは、すべて妊婦の方であり、赤ちゃんが毒を吸収したので母親だけ助かったのです。水俣病だけに限らず、書や毒は小さな子どもたちに集中してしまいます。口から入るものしか身体は作れません。子育ては大人の責任が重大ですので、食生活を見直して出来るだけいいもの(特に調味料)を使ってみませんか？安さは非行や病院代などへと、数年後につけがくる可能性が高くなるようですよ！

<行事予定>

1日(金)、防災総合訓練

★板付北小入口まで全園児で避難します。

2日(土)、子育て支援(園庭開放)

4日(月)、誕生会

8日(金)、小運動会(運動会総合練習①)

15日(金)、中運動会(運動会総合練習②)

16日(土)、布団乾燥

21日(木)、3歳児ばらグループの親子遊戯練習 17:00~17:30

★みどり帽の親子で行います。なるべく参加して頂くようお願いします。

30日(土)、運動会(雨天時→板付北小体育館)

★0歳児より保護者参加の行事です。

★時間9:00~12:30(未満児 9:20集合)

★今年から午前中で終了します。お弁当はいりません。

★0・1・2歳児は各クラスの種目終了後、解散となります。

★暑さが厳しいので帽子・水筒など忘れずに持って来てください。

★運動会に関する詳しいプリントは後日配布します。

9月の体育教室は、5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

9月の音楽教室は、7日(木)・14日(木)・21日(木)

★音楽教室は、運動会練習の為、1回少なくなっています。



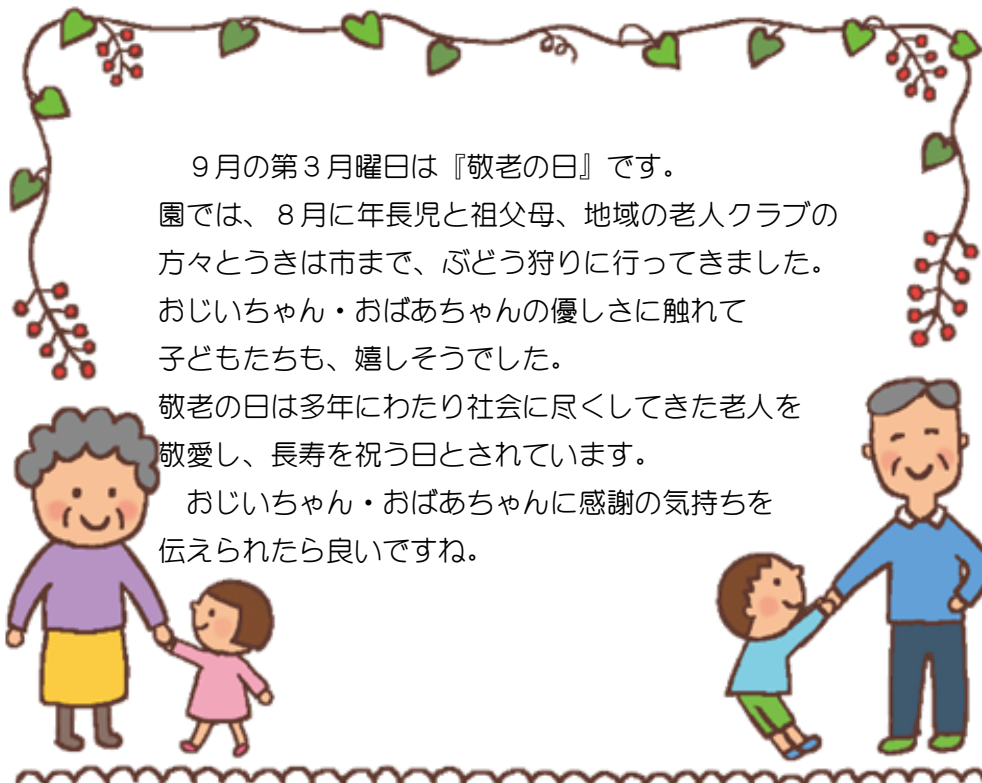
運動会に向けて練習が始まっています

★9:00までに登園してください。

★水筒・着替えの補充・帽子を忘れずに持って来てください。

★運動の機会が増えています。子どもたちが元気に動き回れるように靴が足に合っているかどうかを見直してみましょう。

- ・甲の高さが合っている。
 - ・かかとがしっかりと固定されている
 - ・つま先に余裕がある
 - ・横幅が合っている
- 確認してみてください。



9月の第3月曜日は『敬老の日』です。

園では、8月に年長児と祖父母、地域の老人クラブの方々とうきは市まで、ぶどう狩りに行ってきました。

おじいちゃん・おばあちゃんの優しさに触れて子どもたちも、嬉しそうでした。

敬老の日は多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日とされています。

おじいちゃん・おばあちゃんに感謝の気持ちを伝えられたら良いですね。



飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメやトウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め