

ひよこぐみ 8月



絵本の紹介

夏もそろそろ終わりになり、少しずつ涼しい日も出てくると思いますが、まだまだ暑い日が続きますね。厳しい暑さの日もありましたが、水遊びが出来ない日は室内でもホールで歩行やハイハイをしたり、ボール投げやビリボなど遊具を使って体を動かす遊びを楽しんでいます。

ビリボだよ！ゆらゆら～





「くだもの」
平山和子さく



「がたんごとん がたんごとん
ざぶんざぶん」
安西水丸さく

野菜に触れてみました！

もも組さんがベランダのプランターに植えてあるキュウリをお裾分けしてもらい、ひよこ組の子どもたちも、キュウリに触れてみました。夏の時期には特に身近な食材のキュウリですが、調理前の野菜はなかなか触れる機会もないこともあり、不思議そうに見る子どもたち。「なにかな？」という表情であつたり、すぐに興味を示して触れてみようとした様子などがありましたよ。



遅寝の危険に気をつけて！

お子さんの夜の就寝時間が22時、23時になっていませんか？

子どもの睡眠が運動、言葉、認知力、意欲、コミュニケーション能力など発達と深く関係しているといわれています。睡眠は脳の発達の基盤となる重要な生活習慣であり、学力低下に繋がらないよう、遅くても21時には眠れるよう習慣がつくと良いですね。

1日の睡眠の目安は13時間前後（昼寝も含む）です。体力がついてきているとは思いますが、早寝早起きを心がけ、健康に過ごしていきましょう。

睡眠不足の悪影響5つ



- ①成長の遅れ
- ②脳にある体内時計の混乱（自律神経が乱れ、活動全体が低下します）
- ③知能や運動神経の発達の遅れ（認知力が低下して学力が低下します）
- ④情緒が不安定になる（イライラ、不機嫌、攻撃的）
- ⑤病気のおおもと（肥満、免疫力の低下）