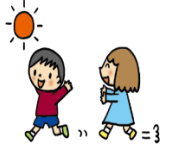


ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるよう携わってまいります。

年度当初は環境がかわることで子どもたちも疲れやすくなります。ご家庭でもゆっくり休養できるようにご配慮をおねがいします。

まだ感染症も続いているようです。感染予防は引き続きしていきましょう！



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にとっても有効です。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな
手の洗い方



早起き・早寝

大人と子どもの睡眠は同じではありません。子どもの脳はまだ未発達で発達途上です。睡眠システムを構築していくとても大切な時期です。

眠りが深くなると多く分泌される成長ホルモン。さらに睡眠の質を向上させる「メラトニン」1才～5才はメラトニンシャワーと言われるほど一生で一番分泌されます。「幸せホルモン」と呼ばれる自律神経を安定させるセロトニンは(太陽)光で増加。メラトニンとセロトニン二つの調和が良い睡眠の源になります。

睡眠ホルモンのメラトニンは夜寝る前に光、特にブルーライトをあびると分泌量が減少し働きが弱まって安眠の妨げに。目へのダメージも見過ごせません。

人間の覚醒のスイッチを押すのは脳内に入ってくる光です

テレビやスマホなどの使用は寝る前最低1時間は避けましょう

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたり、どこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。週に1度は爪のお手入れをお願いします。

その際、爪を切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないように気を付けましょう。



【園からのお願い】

爪は指先を保護する他に、健康状態を知ることもできます。爪や指全体の色や形で体調をみる場合があるので、マニキュアなどはしてこないでください。