



港区立中之町幼稚園 10月園だより

教育目標



- ・げんきな子
- ・かんがえる子
- ・なかよくする子
- ・がんばる子



令和 3年 9月 30日

港区立中之町幼稚園

園長 大橋 美都子

<http://nakanochō-kgminato-kyo.ed.jp/>

寝る子は育つ

園長 大橋 美都子

少しずつ秋らしさを感じる頃となりました。園庭では、3 学年 6 学級の色とりどりのカラー帽子が入り交じって遊ぶ時間も多くなり、他学年との新たな出会いや関わりも見られます。

活発に体を動かして遊ぶ幼児が多くなりましたが、ご家庭でお子さんは、よく眠れていますか？ 朝起きて太陽の光を浴びると体内時計が駆動し、体内時計が整うことで体温や成長ホルモンも正常に働きます。そしてご飯を食べ、昼間にしっかり動いておくと、夜、暗くなってきたときにメラトニンというホルモンが分泌され、穏やかで自然な眠りに誘います。睡眠は、脳や心身を休ませることはもちろん、睡眠中に分泌される成長ホルモンによって脳の機能が正常に働き、さらに骨や筋肉にもよい影響を与えます。そして、不要な情報を削除し、必要な情報を脳に固定することで記憶を整理しています。（徹夜で暗記するよりも睡眠をとった方が記憶力はアップすると言われています。）しかし、夜、明るい所にいたり、寝る前にスマホやゲームなどのブルーライトを浴びたりすると脳は覚醒し、深い眠りに必要なメラトニンの分泌が抑制されてしまいます。大げさに聞こえるかもしれませんが、睡眠時間が短く、眠りの質が悪いと意欲や集中力、思考力、記憶力の低下につながり、学力にも悪影響を与えるということは明確なようです。まさしく「寝る子は育つ」のです。秋の夜長、お子さんの睡眠時間や眠りの質について今一度見直し、良い睡眠がとれるようにしていきましょう。

緊急事態宣言の解除が決定しましたが、生活様式や行動の制限を一挙に緩和させてよいわけではありません。感染症防止対策は引き続き講じながら、教育活動を進めていきます。10 月の運動会「はしろう おどろう げんきっず！」は、密にならないよう学級ごとの分散開催といたします。子どもたちがのびのびと体を動かし楽しんでいる姿をぜひ、ゆったりとご覧いただきたいと思います。



みんなで一緒に体操しよう。
中之町のげんきっず！



宇宙組の演技に、憧れの眼差し・・・
カッコいいね！



新園舎建設工事は、2 階へと進んでいます。