



# 8月園だより

令和4年8月1日  
平和台幼稚園

<http://www.okamoto-gakuen.com>

## 早寝・早起き・朝ご飯

猛暑日のなか、水遊びを存分に楽しんだ1学期でした。また、コロナ禍で感染者が増えはじめたときに夏休みを迎えました。暑さ厳しい夏休みですが、皆様いかがお過ごしですか？



「お日様のもと咲くひまわり」

さて、夏休みは子どもも大人も基本的な生活習慣が乱れがちです。もちろんお祭りやその他のイベントなど非日常を体験することも大切なことですが、あまり回数が過ぎると体力的にも大変で、身体全体の免疫機能も低下します。私たち人間はもともと昼行性の動物なので昼間の明るいときに行動し、夜間暗いときに寝て身体を休ませます。地球の自転によって昼と夜が生まれます。ですから夜ゆっくり休んでいないと昼間の行動がままなりません。脳科学の進歩で睡眠の仕組みもわかるようになってきました。眠気をつかさどる脳内物質をメラトニンといい、夜暗くなると脳内に現れますが、明るい光（特に最近ではスマートフォンのブルーライト）はよくありません。また、メラトニンは第二次性徴を抑制します。メラトニンが分泌されないと大人としての成長が早まってしまい身体の成長と性的成長のバランスが崩れてしまいます。そして、昼間元

気に働くためには脳内物質のセロトニンが必要です。メラトニンがしっかり分泌しないとセロトニンもしっかり分泌しません。寝ることと行動すること、メラトニンとセロトニンとプラスとマイナスの作用のようになっています。最近では認知症物質アミロイドβを低下させることがわかってきました。下記、睡眠の役割は次のとおりです。

睡眠の役割	
ノンレム睡眠（熟睡：深い） 大脳を休息させる眠り	レム睡眠（夢見：浅い） 大脳を活性化させる眠り
身体の成長・修復 成長ホルモン 免疫機能（睡眠物質） 代謝機能（活性酸素）	エネルギー節約 情報処理 記憶の消去 記憶の固定
アミロイドβ（認知症物質）を低下させる	

睡眠は健康生活をおくるために必要不可欠です。この機会にお子さまと睡眠について話し合い、免疫機能を高めコロナウイルス感染予防にも是非お役立てください。

子どもも大人も、よく寝て。よく食べ。よく遊ぶ。そんな夏休みにしましょう。

園長

## 8月の行事予定

23・火	夏季保育（午前保育）誕生会
24・水	〃（1日保育）
25・木	〃（1日保育）
26・金	〃（1日保育）



## 9月の行事予定

1・木	第2学期始業式
2・金	弁当開始
5・月	防犯訓練
6・火	年長組体操参観
7・水	消火避難訓練
8・木	年少組体操参観
9・金	年中組体操参観
13・火	年少組園外保育 （子どもの森） ☂ 15
15・木	公認心理師来園
28・水	誕生会
29・木	午前保育（運動会準備の為） 公認心理師来園
30・金	年少組運動会

## お知らせ

- ・ 2学期始業式は**9月1日（木）**です。  
服装や持ち物など詳細につきましては**夏季保育初日**にアプリにてお知らせいたします。
- ・ 9月に予定されている保育参観は**体操指導参観**となりました。各学年とも年間行事予定でお知らせしてあった日程ではなく変更されております。ご確認ください。
- ・ **運動会の詳細**については**9月1日（木）**にアプリでお知らせいたします。

## リサイクル活動について

- ・ 今月のリサイクル活動の回収日は**25日（木）**です。夏休み中、園が開いているときには、ビンや缶類を出すことができます。
- ・ 不要の自転車や段ボールなど大きな物や重い物も事前にご連絡いただければ車で搬入することができます。ご協力お願いします。

## 流山市では幼児教育相談を幼児教育支援センターで行っています

幼児教育相談（電話相談・来所相談）＊来所相談は予約が必要となります。

火・木 9時～14時 電話 04-7154-8781  
（予約は月・火・木の9時～14時）