

【お知らせとお願い】

○運動会の開催について

毎年、北野小学校をお借りしていましたが、新型コロナの影響で今年度は学校施設の貸し出しは不可との通達が板橋区からあり、小学校の校庭での開催ができなくなりました。さらに現況では、東京都の感染者はまた増加しており、運動会の時期にはどのような状況になるかわかりません。今後の状況を見て中止にするか、あるいは縮小して開催するか、決まりましたら後日お知らせいたします。

今年度の後半の行事についても、同じように状況に応じて判断させていただきます。



○保育実習が下記の日程で行われます。

7/2（木）～7/15（水）

実習生の受け入れについては、体調管理（自宅での検温、保育園入室時の検温、マスクの着用など）を行った上で行います。

○今年の夏は新型コロナの影響で夏休みの計画が難しい方もいるかと思いますが、お休みをされる方は、給食発注等の都合上、日程がわかり次第、早めに担任までお知らせください（連絡ノートに記入、口頭でもお願いします）。

○お迎え後について

降園後、玄関の外でお母さんたちが話し込んでいる姿が時折見られます。本園では玄関外のピロティを子どもたちが走り回って門に体当たりすることがあり、先日は門の扉部品が壊れてしまうことがありました。また、園の近くで子どもたちがふざけて騒いでいて近隣から苦情が来たこともあります。お迎え後は、お子さんから目を離さず速やかに帰宅されるようお願いいたします。

○自粛期間から明けて1か月が過ぎました。体調がすぐれない、イライラして友だちに手がでてしまう、朝から大きなあくびを連発しているなどのお子さんがみられます。睡眠リズムが要因（寝るのが遅い、睡眠時間が短い等）になっていることも考えられます。適度な睡眠時間は、年齢・体質により異なりますが、幼児は10時間以上が目安とされています。

十分な睡眠がとれているか知る方法は・・・

- ①昼間に心身ともに元気に活動出来ていますか？
- ②夜中に目覚めることなくぐっすり眠れていますか？
- ③寝起きがすっきり（自立起床＝起こさなくても起きる）していますか？



【睡眠と成長ホルモン】

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、これは科学的にも正しいことです。赤ちゃんや子どもの頃によく寝るのは、身体の発育のためです。赤ちゃんや子どもが深いノンレム睡眠にある時、脳下垂体から「成長ホルモン」が分泌されます。この成長ホルモンは、子どもの発育上必要なもので、これがあることで、骨や筋肉が発達し、体が修復・回復され、すくすくと成長していきます。成長過程にある赤ちゃんや子どもは、多くの睡眠をとることでたくさんの成長ホルモンを分泌させ、自分の体を作っているのです。ですから、子どもが夜遅くまで起きていることは発育のためによくありません。習慣化すると、発育不全のため身長は伸びず、身体の成長だけではなく、その他健康面や精神面に与える影響も大きいのです。成長ホルモンの不足は情緒不安定の原因にもなります。夜の23～24時、2～3時の2回に多くの成長ホルモンが分泌されています。つまりこの時間帯にはしっかりと寝ている必要があるのです。

参考引用：「保健安全ニュース 第349号」

睡眠リズムを整え体調管理に気をつけ免疫力をつけて感染症にかからないようにしていきましょう。