



今日から3学期が始まります。どのような冬休みを過ごされたでしょうか。市内では年末に続き、インフルエンザの流行が続いているようです。手洗いをこまめに行い、予防していきましょう。

こどもの「つかれた」

お子さんが昼間から「ねむい」、「だるい」、または、たくさん動いたわけではないのに「つかれた」と訴えることはないでしょうか。それは、もしかしたら自律神経の乱れが原因かもしれません。自律神経は寒くて血流が悪くなることでも、不安定になります。自律神経を整えるためには早寝早起きと朝ごはんが大切です。朝に日を浴びて、体を動かすことで、早い就寝につながります。徒歩通園は生活のリズムを整えるためにも、とても効果的なようです。寒い中で少しネガティブな気持ちになってしまうかもしれませんが、少し歩幅を広げて、お子さんとおうちの方、両方の健康をイメージして、登園してみてください。



大人のスマホ使用

ある調査で、保護者の情報通信機器（スマートフォンなど）やインターネットの使用が、子どもの情報通信機器の使用状況と睡眠へ影響があり、（1日平均2時間以上インターネットを使用する保護者では、子どもの使用が約2倍長い。）保護者のインターネット依存傾向は保護者の睡眠を障害することはもちろんですが、それを通じて子どもの睡眠時間にも影響し、ひいては情緒・行動面にも影響することがわかったそうです。日頃どのくらい自分がスマートフォンを使用しているか、わかるアプリなどもあるので、保護者の方もぜひ一度チェックしてみてください。

参考：「未就学児の睡眠指針」（愛媛大学医学部附属病院睡眠医療センター）

令和6年度 第3回すこやか親子(3組)

開催日時 1月31日(金) 13:00～13:50 *10分ほど降園が遅くなります。

内容 実技「AEDに触れる」親子でPUSH

対象:3組園児・保護者

場所:幼稚園遊戯室

*実際に動きながら練習をするので、保護者の方も動きやすい服装でお越しください。

*今回、1組、2組の園児、保護者の方は対象ではありません。



避難訓練(起震車体験):2月5日(水)

地震とそれに伴う火災発生時の避難訓練を行います。それにあわせ、3組園児は起震車体験を行います。保護者の方も体験できますので、参加される方は、10時に幼稚園事務所前にお越しください。(1,2組の保護者の方も参加できます。)