

しもしひ  
灯通信 8月号

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏がやってきました。たくさん遊んでしっかり食べて、十分に休息をとりながら暑い夏を元気に過ごしましょう！！

子育てコラム ～子どもの睡眠について～

《レム睡眠とノンレム睡眠》

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠がある。レム睡眠の時、体は休んでいるが脳は目覚めていて、夢を見たり、ときに夜泣きをしたりする。ノンレム睡眠のときは脳も休んでおり、その代わりに脳下垂体から成長ホルモンが分泌される。

睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠がセットになって繰り返し現れる。眠りの深さやセットの時間は一定ではなく、寝入ってすぐに深く長いセットがあり、だんだんと浅く短くなる。十分な睡眠をとれば、自然に目覚めること(自立起床)ができるのも、このリズムと関係している。

なお、乳児期はまだこの波形がはっきりせず、レム睡眠が大半を占めている。

《夜間の睡眠がたいせつ》

幼児期になってくると、ノンレム睡眠の割合が多くなり、熟睡の時間が増えてきます。そのことによって成長ホルモンがたくさん分泌され、発育が促されるのです。しかしこれは、夜間の睡眠が十分とれた場合です。夜の睡眠時間が短いと、レム睡眠・ノンレム睡眠のセットが中断される形になってしまいます。ある程度長い時間寝なければ、健全な睡眠とは言えないのです。

午睡は、幼児期の心身の未熟さを補うための休息であり、夜間の睡眠のように成長ホルモンが分泌されるわけではありません。ですから、夜間の睡眠がとても重要で、午睡では不足分を埋めることはできないのです。

参照：生活の自立 Hand Book



参照：赤ちゃんと楽しむ絵本  
～0歳からの赤ちゃん絵本ガイドブック～

わたしのワンピース

絵・文 にしまき かよこ

空から落ちてきた真っ白な布でうさぎは、ワンピースを作りはじめました。それは不思議なワンピースで、お花畑を通ると花のもよう、雨がふると雨のもよう、いろんなもように変わるのです。「わたしににあうかしら」。うさぎと一緒に「ラララン ロロン」と歌いたくなることでしょう。

わらべうたで  
あそぼう

《せんべ せんべ》

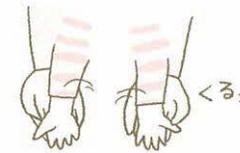


① せんべ せんべ  
やけた  
どのせんべ やけた



ひざの上に子どもを向こう向きに乗せ、後ろから子どもの手の甲を上にして持って遊びます。  
歌に合わせて手を上下に揺らす。

② このせんべ やけた



子どもの手をひっくり返し、上下に揺らす。  
「〇〇ちゃんせんべやけた」とうたうのも楽しい

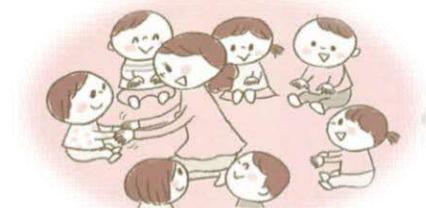
③



歌のあとに「焼けたかどうか食べてみよう」と手を口元に当てて食べるしぐさをする

《くあそびのアレンジ》

子どもが複数の場合は、丸くなって座って大人が輪の中に入り、歌に合わせて子どもの手の甲を順番に触っていきます。最後の「た」に当たった子の手を包むようにして「〇〇ちゃんせんべやけた」とうたいながら手を取り、上へあげましょう。



# 8月の活動カレンダー

宇土市広報にも予定を載せています。

☎ イベント以外で来所される方も  
来所前に電話でお知らせください

8月4日(月)から電話でのみ予約受付(受付時間:10時~15時)



## 活動内容



### 夏祭り

要予約各日5組程度  
9:30~と11:00~に分けて行

3日間 夏祭りを開催します。ヨーヨー釣り、魚釣り、動物すくい、ボール入れ、ワニワニパニック楽しい催しが盛りだくさん!! 学童さんがお手伝いしてくれます。浴衣、甚平など服装は自由です。ぜひ遊びに来てください(^\_^)



### プールあそびについて

8月28日までプール遊びができます。  
(イベントがある日、土曜日、お盆期間13~15日はできません)  
感染症予防のため入れ替え制で  
各日9:30~10:30 / 11:00~12:00 時間指定で3組となっておりますので、事前にご予約下さい。  
※プール遊びは未就学児さんのみとなります  
<準備物>  
水着・タオル・着替え・ビニール袋

月	火	水	木	金	土
				1 楽しい広場	2 楽しい広場
夏休みの為 8/28 まで学童さんも一緒です。夏休み期間は畳スペースのみになります。					
4 予約開始日 楽しい広場	5 夏祭り	6 夏祭り	7 夏祭り	8 楽しい広場	9 楽しい広場
11 山の日	12 楽しい広場	13 楽しい広場	14 楽しい広場	15 楽しい広場	16 楽しい広場
18 楽しい広場	19 楽しい広場	20 楽しい広場	21 楽しい広場	22 楽しい広場	23 楽しい広場
25 楽しい広場 身体測定	26 楽しい広場	27 楽しい広場	28 楽しい広場	29 リズム誕生会	30 楽しい広場

開所時間  
9:30~14:30

開所日  
月~土曜日  
(変更するときもあります)

社会福祉法人緑翠会  
緑川こども園

子育てつどいの広場 緑川  
住所 宇土市野鶴町353 TEL 0964-22-0321



☆各自ご持参下さい  
着替え 帽子 タオル 水筒 昼食

シャワー室がありますので、  
全身が汚れても大丈夫ですよ

誕生会 29日(金)10:30~

8月生まれのお友達はお知らせください。  
カードを用意します。誕生月でない方も  
一緒にお祝いしましょう。

誕生児さんは  
未就園児さん  
限定です。

要予約8組

### 楽しい広場

どろんこ遊びや砂場、木登り、土山登りなど自然たっぷりの園庭で遊んでみませんか? 室内でも遊べますよ。ぜひお越しください。