

梅雨が明け、いよいよ夏本番です！

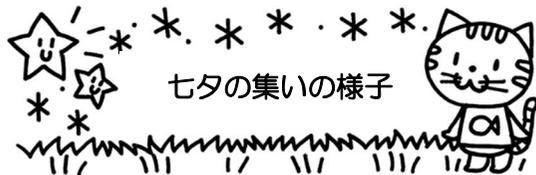
先月は、暑い中夏まつりへのご参加ありがとうございました。

みなさんのご協力のもと楽しい会になったと思います。

今月は、暑さ指数が高く外に出て遊ぶ機会も少なくなるとは思います、室内でも楽しめるようにしたいと思います。

今月のねらい

- *手づかみ食べや食具を使って意欲的に食事をしようとする。
- *保育者の言葉を理解し反応する。
- *感触あそびを楽しむ。



7月7日の七夕の日にはばんだぐみとうさぎぐみと一緒にブラックシアターで『おりひめとひこぼし』のお話を聞きました。

会場が暗くなりちょっと怖かったけど大人に抱っこしてもらおうと興味深々で見っていました。



8月の予定

- 5日(木) 身体測定
- 10日(火) 避難訓練
- 26日(木) 0歳児健診

～子どもの睡眠～

りすぐみの子ども達もみんな1歳を過ぎ、午前寝もほぼせず昼食後の昼寝のみで過ごせるようになりました。

そこで、今回は睡眠の大切さについて調べてみました。

WHO(世界保健機関)が推奨する赤ちゃんの睡眠時間は、1～2才は11～14時間3～5才は10～13時間です。ここには昼寝も含まれます。

子どもの睡眠不足は成長に悪影響を及ぼすという研究結果もあります。生後3ヶ月から小学校に入るまでの子どもの夜の睡眠時間は10時間以上取ると望ましいようです。目安としては10～12時間が適切でしょう。

森田麻里子医師 著

科学的に正しい「睡眠時間」の新常識より

お子さんの夜の睡眠時間はいかがでしょうか？

夕寝を長くさせず夜をしっかりと眠ることがよりよい成長のカギになるようですね！！