



ひなたぼっこだより



令和3年11月号



秋も深まり、落ち葉が舞う季節になりました。朝晩冷え込むようになってきましたので、体調管理には十分気をつけて、今月も広場で楽しく過ごしていきましょう！

睡眠は脳を育てる

良質な睡眠は、大人はもちろん成長期にある子どもにとっても重要になります。脳の働き全体を調整したり、記憶と深く関係する「海馬」と呼ばれる部分の成長は、睡眠量に影響を受けるといわれています。良く眠る子の海馬は大きく、基本的な記憶力も優れているそうです。

子どもは寝不足を上手に表現できません。知らない間に「海馬」の成長が鈍ることになります。早目に就寝し、十分な睡眠を確保しましょう。

<年齢ごとの睡眠時間のめやす>

新生児	14～17時間
乳児	12～15時間
幼児	11～14時間
3歳～5歳	10～13時間
6歳～13歳	9～11時間

テレビやスマホ・パソコンなどの光は「メラトニン」という眠気を促すホルモンの分泌を抑えてしまいます。寝る2時間前には見ないようにしましょう。また、成長ホルモンは夜10時ごろより分泌されます。夜寝る子は体の成長もよくなります。



今月の広場の紹介



《出前話し会》

小野田図書館の職員さん2人に来ていただき、秋にちなんだ絵本や親子ふれあい遊びなどを紹介していただき、楽しいひとときを過ごしました。



楽しい本がたくさん！

《 戸外遊び・制作遊び 》

制作遊びでは、ハロウィンの飾りや竹とんぼを作りました。お外でもみんな元気いっぱい遊びました！



《 小野田図書館に行ってきました！ 》

10月20日に小野田図書館に遊びに行ってきました。職員さんによるお話を楽しんだ後、折り紙で作ったどんぐりとリスのプレゼントをいただき大喜びの子ども達でした。





中新田子育て支援センター

「ひなたぼっこ」

☎080-1652-6293

☎64-2555 (中新田保育所)

日	月	火	水	木	金	土
お休み	お休み	広 場	広 場	お休み	広 場	お休み
	1	2 所庭遊び	3 文化の日	4	5 所庭遊び	6
7	8	9 制作遊び	10 所庭遊び	11	12 所庭遊び (避難訓練)	13
14	15	16 お絵かき遊び	17 所庭遊び	18	19 組み木お話会	20
21	22	23 勤労感謝の日	24 手作りおもちゃ で遊ぼう	25	26 都合により お休みします	27
28	29	30 身体測定 お誕生会				

※予定にない日も天気の良い日は所庭遊びをしますのでよろしくお願いします。

【12月の主な予定】

- ・15日(水) クリスマス会
- ・24日(金) お誕生会, 身体測定

感染状況などによって、変更になる場合がありますのでご了承ください。



お知らせ&お願い

- ✧新型コロナ対策として、マスクの着用・入室時の検温・手洗い・うがい・アルコール消毒のご協力をお願いします。
- ✧感染予防の為、オムツ交換時のタオル等の持参をお願いします。
- ✧飲み物は親子分充分に準備して下さい。水分はしっかり摂りましょう。
- ✧活動予定は変更になる場合もありますのでご了承ください。
- ✧天気の良い日は所庭で遊びます。帽子や上着を持参していただき、親子共に動きやすい服装・靴等でご参加下さい。必要な方は、ベビーカーや抱っこひもなどもご準備願います。

～組み木お話し会～

日時：11月19日(金)
講師：組み木工房「木の实」(加美町)
主宰 福島俊夫様、京子様
内容：組み木を使ったお話
組み木と遊ぼう

～お願い～

11月26日(金)は、中新田保育所の
発表会移動練習のためお休みをいただきます。
よろしくお願いします。