

令和7年1月24日発行  
 あゆみ保育園  
 住所 中央2-53-3  
 電話 564-9766  
 園長 江郷勝哉  
 担当 藤野伸枝

寒い冬には鍋が恋しくなりますが、このところの野菜の高値にはビックリしますね。まだまだ寒い日が続き、感染症が猛威を振るっております。やはり基本は、手洗い・うがい！ウイルスを寄せ付けないように、よく食べ、よく眠って、この冬を乗り越えましょう！

\*\*\*ひろば活動の様子\*\*\*

12月19日(木)  
 お楽しみ会ということで、牛乳パックのランタン作りや、シール貼り、ボールでの的当て、お土産作りなどで楽しんでいただきました！



どこに貼ろうかな？



やった～！つれたよ



きれいだね！



卍こんな神社ご存じですか？卍

矢川弁財天 (やがわべんざいてん)

立川市羽衣町 3-29-27

今年は、巳年。  
 巳年のいわれとしまして…

へびが脱皮を繰り返す姿は「新たな自分に生まれ変わる」という意味を持ち、巳年は再スタートや変化のチャンスに恵まれる年とされています。

蛇の抜け殻を財布に入れておくと、金運アップにつながるようです。

矢川の水源の一つであった湧水の脇にまつられていたものが、元になっているといわれています。

境内には、狛犬ではなく、狛蛇(こまへび)がいます。

最寄り駅は、南武線の西口国立駅で、矢川駅からも徒歩圏内です。

お近くにお越しの際は、参拝してみたいかがでしょうか？





## お子様の睡眠、足りていますか！？ 寝る子は育つ！・・・科学的に証明



日本人は、大人も子どもも圧倒的に睡眠不足であり、世界平均に比べて1時間ほど睡眠時間が短いとされています。

ちなみに必要睡眠時間は・・・

1～2 歳児 11～14 時間

3～5 歳児 10～13 時間

小学生 9～12 時間

中学・高校生 最低 8 時間

良い睡眠は子どもの心身の発達に不可欠！  
成長期の子どもにとって、質の高い睡眠を得ることは何よりも優先されるべきことといえます。

### 脳は睡眠中に成長する

記憶は、脳の大切な役目。  
神経細胞どうしがたくさんつながればつながるほど、脳は成長し、知能も運動能力もレベルアップします。

神経細胞のネットワークは、睡眠中に強化されることが研究で示されています。

### 脳は昼間の疲れ具合を記憶して、眠気を調整する

最近の研究で、脳の神経細胞の中に、実際に日中の疲れが記録され、それが眠気を引き起こす仕組みがあることが分かってきました。

## 子どもが寝ない理由と対処方法

### \*寝る前の刺激が多いと寝つきが悪くなります

タブレット・スマホなどの電子機器のブルーライトを浴びると睡眠リズムが後退し、寝つきがわるくなります。

### \*週末の夜更かしはありませんか？

週末、休日の就寝と起床時刻が平日のときと異なると、睡眠リズムが安定しません。

### \*こころの状態は大丈夫？

2～3歳くらいから、日常生活で嫌なことに対する不安、悩みをかかえるようになります。  
具体的には、友達、親の関係がうまくいっていないことがあげられます。

年齢の低い子どもは、自分から悩みを言い出せないことが多いので、寝なくなった時期から、何に困っているかを知るために、話をきいてみるのが大切です。

### \*快適な睡眠環境ですか？

温度と湿度 冬季に暖房をする時の目安…17～22° 位 } 湿度…40%～60%  
夏季に冷房をする時の目安…25～28° 位 }

照 度 寝室をできるだけ暗くする 夕方からは、室内の照度も落とす  
音 怖い音があると眠れない原因にも、リラックスできる睡眠 BGM の使用も可