



らいふほいくえんだより



令和6年1月5日  
らいふほいくえん  
担当：木村



あけましておめでとうございます



保育室紹介



1月から毎月、園だよりと保健だよりを  
発行することになりました！  
おすすめ絵本や、ふれあい遊び、  
発達情報など、お母さまたちにとって  
役立つ情報を載せていきますので、  
よろしくお願いいたします ✨



広々とした保育室

1月おすすめ絵本

「十二支のはじまり」

十二支のゆらいがわかる 絵本  
どうして 十二支に  
ねこは はいっていないの？  
ねこが ねずみをおっかけるのは なぜ？  
動物が好きなお子さまにも  
人気の絵本です。



ゆったり絵本コーナー



お正月明けの  
生活リズムに気をつけましょう

夜更かしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、屋外の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていたり、朝食がなくなり、朝食を食わない時間が増えます。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



らいふほいくえん



定員 19名  
入園方法 月極・一時  
利用料 お問い合わせください  
TEL 052-799-3117  
(TEL 受付時間 9:00~17:00)

手ぶら登園を実施しています！  
お気軽にお電話お待ちしております