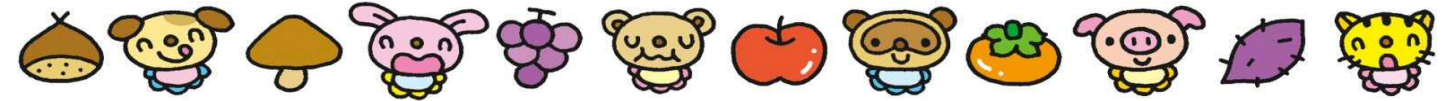




尾上地区子育てひろば【げんきっず】 令和2年9月28日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1(はすね子ども園併設)
 TEL43-5623 メールアドレスhasune@jomon.ne@jomon.ne.jp



↓緑色から赤や黄・オレンジとカラフルな衣装に衣替えした木々たち。うっとり山々を眺める季節になりました。朝夕の冷たい空気が一層、透明度を増すかのように遠くまではっきりと山々の美しさを引き立てるかのようです。過ごしやすいこの時期に、太陽の光を浴びてこれからやってくる寒い冬に向けて体力作りをしましょう。



場所:子育てひろば
 【げんきっず】

★10月の活動予定★

寝る子は育つ♡眠れるカラダのつくり方

●深い睡眠が「成長ホルモン」をつくる●

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」。身長を伸ばす作用があることで知られていますが、もう一つ、代謝をコントロールする大切な役割を担っています。実は、この成長ホルモン、寝ている間に分泌されるもの。そのため寝不足になると成長ホルモンの分泌が少なくなり、代謝が落ちてしまいます。さらに、食欲を増進するホルモンが分泌されてしまうため、つい食べすぎ、太りやすくなる傾向があることが報告されています。成長ホルモンは、子どもの成長にとって最重要の物質なのです。それでは、成長ホルモンを多く分泌させるのは、どうすればいいのでしょうか？そのカギとなるのが「睡眠の深さ」。成長ホルモンは、眠りについてからの約2～3時間、一番深い眠りの時に大量に分泌されます。つまり、成長ホルモンをより多く分泌させるためには、どれだけぐっすり眠れるかが重要になります。大切なのは、子どもが熟睡できる環境を整えてあげること。就寝直前のテレビやスマホは、脳に刺激を与えるのでNG。また、寝る前の飲食も控えましょう。正しい睡眠をとらせることは、子どもの健やかな成長にとって大切です。

●眠れるカラダづくり●

正しい睡眠をとるためには、スムーズに入眠できる体をつくっておくことが大切です。それには、起床時間が大きく関係しています。実は、眠りの準備は、朝起きたときから始まっているのです。脳から分泌されるホルモン「メラトニン」。このホルモンが脳から出てくることで、眠くなり、自然に睡眠に入ることができます。メラトニンの原料は、太陽の光を浴びることで作られ始めます。ところが、このメラトニンができるまでにかかる時間は、およそ16時間。夜10時に寝るためには、朝6時におきて朝日を浴びておく必要があるのです。スムーズに入眠するためには、

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》	・5日(月)・12日(月)・23日(金) ・29日(木)・・・お子さんの身体測定をしてみませんか？ ※園庭・施設開放しています。保護者の責任のもと自由にご利用ください。ご利用の際は 当日 までにご連絡下さい。
親子サークル 《10時～12時》 	【散歩に出かけよう】 ・7日(水)・15日(木) ♪ママと一緒に園付近をお散歩しましょう(^▽^♪ ※雨天時:室内活動になります。 【おもちゃ製作「くりの実マラカス」】 ・21日(水)・30日(金) ※利用した親子にはお菓子の持ち帰りがあります。 ※準備の為、 前日 までにご連絡下さい。
手芸サークル 《10時～12時》 	【パッチワーク作り】 ・8日(木) 【カンタン!!お弁当袋作り】 ・・・材料費100円 ・1日(月)・16日(金)・22日(木)・26日(月) ※裁縫道具を準備できる方はお持ち下さい。 ※飲み物が必要な方は持参下さい。 ※準備の為、 2日前 までにご連絡下さい。 
育児相談 《10時～12時》 【随時対応】	・子育ての事や子どもの育ち、成長など不安を感じる事などを話してみませんか？良い解決策が見つかるかも！！
※新型コロナウイルス感染拡大予防の為、クッキングサークル・ボランティア活動は自粛させていただきます。	

