



10月		
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	🍄
6	金	😊
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	避難訓練
11	水	交通安全教室 (3上)
12	木	🍄
13	金	😊
14	土	職員研修日
15	日	
16	月	集金引き落とし にじクッキング
17	火	そらクッキング
18	水	ひかりクッキング
19	木	🍄
20	金	集金再引き落とし 😊
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	🍄
27	金	秋の遠足 (3上) お弁当の日 (3未)
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

えのぐのじかん🍄わかば🍄あおば
😊運動教室

【お知らせ】

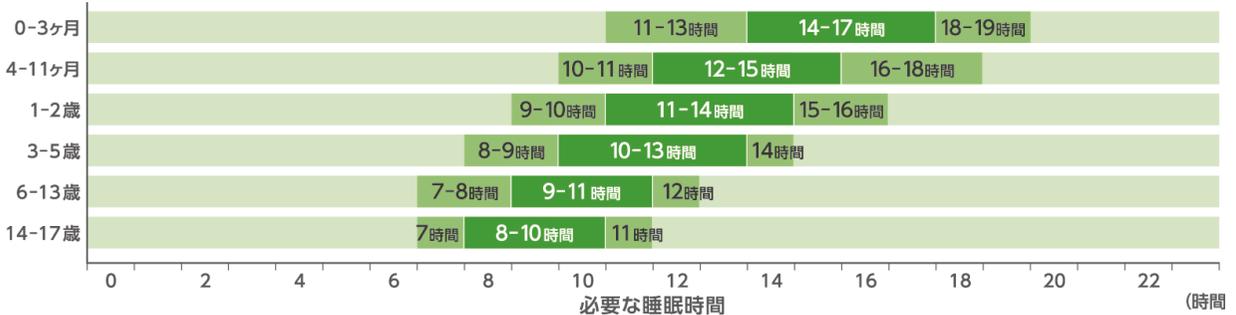
- 現況届の提出について
年に一度、保育の必要性を確認するために現況届の提出が必要です。全員対象です。
(現在利用中の保育施設を、令和6年4月以降も継続して利用するための申込みも兼ねています。
用紙の配布は10月20日(金)からですが、添付書類として就労証明書が必要となります。
事業所等での作成に時間を要することが見込まれるため、9月20日(水)より岡山市のホームページからダウンロードできるようになりました。
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000021680.html>
現況届の提出期限は11月8日(水)です。
期限厳守でお願いいたします。
- 10月2日(月)保護者会費の集金袋を配布します。10月10日(火)までに事務所にご提出ください。
- 用品の注文はまとめて発注します。注文は毎月25日から月末までの間にお願いします。
- 移動のお知らせ
調理員 佐野由依→浮田とちのみこども園へ
光藤浩年→かしのみ保育園へ
※今年のかしのみ保育園名で「給食の鉄人」にエントリーする予定です。お楽しみに♪

<11月の予定>

- 2日(木) あおばデイキャンプ
- 15日(水) あおば土ひねり
- 16日(木)、17日(金) わかば参観・懇談
- 21日(火)、22日(水) ふたば参観・懇談
- 30日(木) 内科健診

まだまだ日中は暑い日が続きますが、日の暮れが早くなり、虫の声が秋を感じさせてくれます。今月は子どもたちの睡眠について考えてみました。長文ですがお付き合いいただくと幸いです。

米国国立睡眠財団の推奨する、昼寝も含む総睡眠時間



Hershkowitz M, et al. Sleep Health. 2015; 1 (1):

人間には概日リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、寝入ってから1~2時間後の初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。またメラトニンは、脳の松果体から分泌されるホルモンで、夜暗くなると分泌が増えます。メラトニンは自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。

睡眠の質も重要です。夜間に質のよい睡眠をとることで、日中の体調や集中力、意欲にもよい影響があると考えられます。

「同じ時間に寝る」または「同じ時間に起きる」といった規則正しい睡眠と覚醒（目覚めること）のリズムを整えてよい睡眠をとることは、子どもの健やかな発育と成長、健康保持のために大切です。

『こどものねむり』子どもの健やかな眠りのための総合情報サイト

とはいえ、なかなか寝てくれない子どもたちに手を焼くこともあるかと思います。そんな時におすすめの絵本を2冊ご紹介します。

『おやすみなさいのほん』

夜になって日が沈み、動物達も鳥達も魚達も、船も飛行機も自動車も、そして子どもたちも眠りにつきます。ひとつひとつ、眠りにつく様子が描かれています。

『おやすみなさいフランス』

夜の7時。あなぐまの女の子、フランスはもう寝る時間です。おとうさんとおかあさんとキスをして、おやすみなさいを言って、ベッドに入ります。でも、眠れないんです。

どちらも子どもたちの大好きな「くり返し」のあるお話です。お話の中で起こるくり返しと、何度もくり返して読んでもらえることで、安心して眠りにつけると思います。

