



マロンのいえだより

7月号

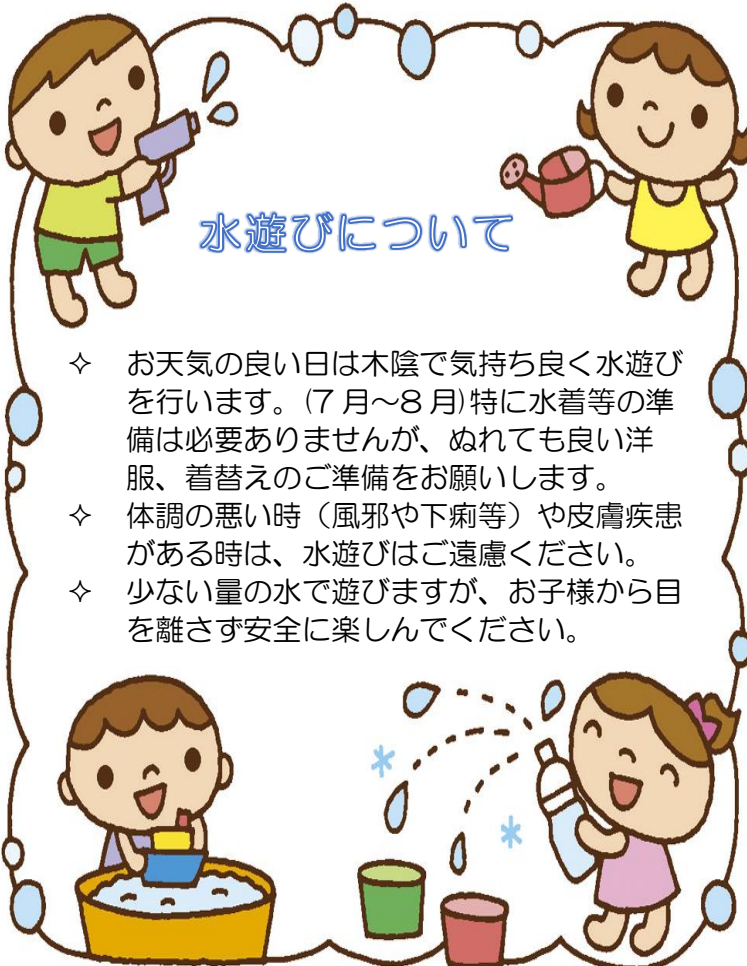
2026年6月30日発行
 黒田保育園
 地域子育て支援センター
 『マロンのいえ』
 TEL 0285-32-8254

いよいよ暑い夏がやってきました。マロンのいえの木陰は、夏でも涼しく感じられるので、朝のうちに戸外遊びやミニプールでの水遊びを楽しみましょう。たくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん寝て、暑い夏をみんなで元気に過ごしていきましょう。

行事予定



1日～6日 (水～月)	《絵の具を使って 七夕製作》 絵の具で大きなお星さまと織姫彦星を作ります。その他にも輪繋ぎ、提灯など。 親子で楽しく七夕飾りを作りましょう。
7日(火) 10:30～	《七夕会 パネルシアター》 要予約 パネルシアターで、七夕の由来について可愛いイラストでお話します。 短冊に願いを込めて笹に飾りましょう。みんなの願いが届きますように☆
15日(水) 10:30～	《食育講話「安心して始める補完食」》 要予約 当園の栄養士&食育インストラクターによる、『食』についてのお話です。 6月の講話の続きになりますが、今回から参加されてもわかりやすい内容です。
30日(木) 11:00～	《絵本・おはなし会》 ポケットの会の石川さんによる、絵本の読み聞かせ会です。 わらべ歌や手遊びも教えていただけます。今月はどんなお話かな？お楽しみに！



水遊びについて

- ◇ お天気の良い日は木陰で気持ち良く水遊びを行います。(7月～8月)特に水着等の準備は必要ありませんが、ぬれても良い洋服、着替えのご準備をお願いします。
- ◇ 体調の悪い時(風邪や下痢等)や皮膚疾患がある時は、水遊びはご遠慮ください。
- ◇ 少ない量の水で遊びますが、お子様から目を離さず安全に楽しんでください。

『寝る子は育つ』と昔から言われていますが

成長期の子どもにとって睡眠は極めて重要で、成長ホルモンは主に睡眠中、特にノンレム睡眠の間に多く分泌され、このホルモンは、骨や筋肉の組織の成長に不可欠とのことです。

☆子どもの年齢別推奨睡眠時間

- ・0～3か月：14～17時間
- ・4～11か月：12～15時間
- ・1～2歳：11～14時間
- ・3～5歳：10～13時間



☆睡眠の質を高める習慣

- ・毎日同じ時間に寝起きする習慣をつけましょう。体内時計を整えることで成長ホルモンの分泌がスムーズになるそうです。
- ・寝る前の、スマホやテレビなどの光は避けましょう。メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌を妨げるそうです。
- ・夕食は就寝2時間前までに済ませましょう。消化が落ち着いた状態で深い睡眠が得られるそうです。

◎「寝る子は育つ！」は本当のようですね。そして、子どもだけでなく、大人も良質な睡眠は重要です。何かと忙しい日々とご推察しますが、上記のポイントを大人も一緒に意識して健康を保ちましょう。