



小規模保育園として一人ひとりに向き合うことを大切に「豊かな心」「生きる力」を保育方針としています。毎朝行っているリズム遊び・体操遊びを通して自己表現や感性、身体の発達を促します。また、生後9週目～3歳の子どもの対象にした一時保育や育児相談など未来を担う子どもたちを育てるサポートを行っています。

先生に きいてみました！



マロンキッズ保育園
か かの り え
笠野 理恵 保育士

●どんな仕事をしていますか？

マロンキッズ保育園に務めて4年目になります。現在は2歳児クラスを担当しています。

●どんな仕事にやりがいを感じますか？

自分で考えた遊びで園児が楽しむ様子やわくわくしている反応を見れた時です。また、日々成長していく姿を発見し、保護者の方と共有できることがやりがいとなっています。

●お気に入りの絵本はなんですか？

『カメカメカメラ』という本です。カメラが大好きなカメが写真を撮る話ですが、園児が絵本に出てくる動物の真似をするので本の世界に入り一緒に楽しむことができます。園では1日4回、読み聞かせをしています、その中でも一番人気です。

●いつも心掛けていることは？

言葉掛けと遊びを工夫することです。小規模保育園だからこそできるみんなの気持ちを聞くことを意識しています。また、ネットや雑誌、周りの先生方のアドバイスをもらいながら、目的を持った遊びを考え、園児の成長に繋がるようにしています。

【園の詳細情報】 ■開園 平成29年 ■場所 朝日3丁目115番地20

■人数 0歳児6人、1歳児8人、2歳児8人

■構成 園長1人、主任1人、保育士8人、看護師2人、栄養士1人、調理員2人

【問い合わせ】 マロンキッズ保育園 ☎76-7258

元気が一番

保健のお知らせ【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ ☎73-2256



子どもと睡眠 家族みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」

1月は寒く、朝は布団から出たくない日が続きます。特に、子どもはお正月や冬休みで睡眠時間が不規則になりやすいです。睡眠は、心と身体を休め、脳と身体を成長させます。1日の約1/3を占める「睡眠」を見直して、新しい1年を元気に過ごしましょう。



◆睡眠不足による心と身体への影響

・肥満になりやすくなる・気分の落ち込み、やる気が出ない・イライラする・集中できない など

◆理想の睡眠時間（厚生労働省ホームページより）

・1～2歳 11～14時間 ・大人 6時間以上
・3～5歳 10～13時間 ・高齢者 体調や生活状況に
・小学生 9～12時間 合わせた睡眠時間
・中高生 8～10時間

POINT!

子どもも大人も、「よい睡眠」は起きた時に「しっかり休めた感覚」がとても大切です。そのためには、規則正しい生活習慣や睡眠環境を整えましょう。

規則正しい生活習慣と睡眠環境

朝日を浴びる

朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが整います。日中も日光を浴びると、夜眠りやすくなります。

○朝ごはんを食べる

体内時計は朝ごはんでも調整されます。欠食すると、体内時計が遅くなり、夜に寝つきが悪くなります。

昼は身体を動かして過ごす

小中高生は1日1時間以上身体を動かし、国では、スマホやゲームなどの利用は2時間以下が推奨されています。

○昼寝のし過ぎに注意

4歳以降は昼寝の必要性が低下し、夜の寝つきの悪さ、睡眠不足、目覚めの悪さに繋がる可能性があります。

夜更かしをしない

夜更かしをすると寝つきが悪くなり、翌日の疲労感が増して体内時計が狂う原因になります。夜更かし・朝寝坊の習慣が続くと、朝起きることが難しくなります。家族で就寝時刻を決めて睡眠時間を確保しましょう。

○デジタル機器を寝る前や寝室では使わない

寝た状態でデジタル機器を使うと、距離が近くなりブルーライトを浴びやすくなるため、眠りづらくなります。

○寝やすい環境を作る

子どもは寝ていても光の刺激を受けやすいため、なるべく照度を落としましょう。騒音は脳に刺激を与えるので、静かな環境を作りましょう。