

クラスだより



去る4月11日はお見知り遠足でした。ご家族での参加、ありがとうございました。お天気にも恵まれ、レクリエーション・しっぽとりなど保護者の方々と楽しむ事ができ、子どもたちの笑顔が一段と輝いていました。行き帰りの歩き・レクリエーションでのダンス、しっぽとりでは鬼になって下さり、保護者の方々もお疲れだったと思います。たくさん動いて下さりありがとうございました。来年は自分の足で保護者の方々より速く歩いているかもしれません！



～夜更かしは、子どもたちの成長をストップさせます～



成長ホルモンがたくさん出る生活リズムを子どもたちに身につけさせることが大事と、研修会で言われていました。成長ホルモンが出る生活リズムとは、なんでしょう。子どもたちの成長ホルモンは、**午前10時から翌朝の2時**までの時間しか分泌されません。しかし、10時に寝たからといってすぐに出るものではなく、10時になる前の2時間ぐっすり熟睡していないと分泌されないのです。そうすると8時に寝ないと10時には出ないし、10時に寝た子は、12時からしか分泌されず、結局は2時間しか成長ホルモンが出ないということになります。

そこでお願ひです。お家に帰られてからお母さんは大忙しいことと思います。年少さんは上にお子さんがいらっしゃるご家庭が多く、上の子と一緒に寝る時間が遅くなってしまふこともあるでしょう。それでも年少さんはまだ3歳と小さく、すごいスピードで成長しているところです。夕食の片付け、洗濯、次の日の用意など、しなければいけないことはたくさんあると思いますが、まずは、子どもを先に寝かしつけてもらふと子どもたちもぐんぐん成長していくことでしょう。「早く寝かせてあげたい！」と一生懸命にされていることも聞いています。その分保育園では、いっぱい遊んでいっぱい食べて、お家ではぐっすり休めるよう、私たちが頑張ります。



進級して4週間ほどが経ち、以上児クラスでの生活に少しずつ慣れてきたようです。久しぶりに年少さんとのご縁があり、6人の仕草、話し方、話す内容すべてに可愛さが詰まっています。毎日「年少さんってすごい！」と感動しています。そんな年少さんと今年1年、笑顔いっぱい楽しく過ごしていけたらなと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



岡田先生の体操教室も楽しみました！

まどか先生とお歌やリトミックも楽しみました。ハンドベル奏を初めて体験し、音がなるとニコッと嬉しそうでした。リトミックもピアノの音にすぐ反応し、終わっても「またしたいね」と6人で話していてかわいかったです。

見て～！なおやのこと
だいすきだって～♡