たんぽぽ通信

令和５年度
12.１月号

2023 年も残すところあと半月余りとなりましたね！

今年はどんな１年でしたか。たんぽぽクラブは、新しいお友達との出会いや小さいころから通ってくれているお友達の成長等、嬉しい場面がたくさんありました。

おうちの方やお子様と様々な場面を通じ、話をしたり、活動をいっしょに楽しんだりする貴重な時間を過ごすことができ、心より感謝申し上げます。

さて、今年度はあと数回の活動が残っております。寒さが厳しくなる時期ですが、親子でたんぽぽクラブで過ごし、心温まる時間を過ごしていただけたらと思います♪

12 月 20 日（水） 10：15～ 11：00 頃 新組コミセン ※お間違えの無いよう、お願いいします。	《バルーン遊び 》 “パラバルーン”をご存じですか？風船ではなく、大きな円形の布（パラバルーン）を持って集団で楽しむレクリエーションです。コミセンのお部屋いっぱいに広がるカラフルな布をみんなで持って動かしたり、その中に入ったり…いろいろな遊びが楽しめます！まだ歩けない小さなお友達は、抱っこひもに入ると安全に楽しめると思います。ぜひご参加ください。 ※安全に遊べるよう、お子様は靴下を脱ぐことをお勧めします。 持ち物：飲み物、必要な方は抱っこひも
1 月 10 日(水) 10：15～ 11：00 頃 新組コミセン ※お間違えの無いよう、お願いいします。	《鬼の飾りを作ろう！》 少し気が早いですが…可愛い鬼の飾りを作りましょう♪様々な年齢の子に対応して制作できるよう考えていますので、親子で挑戦してみてください。もちろん、お母さんやお父さんが作ってもOK！！可愛く仕上げて、おうちに飾ってみてくださいね。 持ち物：飲みもの、その他お子様に必要なもの 誕生カード

誕生カード …1、2、３月生まれのお友達を対象にカード作りを行います。該当の方は、お声掛けください。

【成長に大切な“光・暗闇・外遊び”】

“メラトニン”という言葉を聞いたことがありますか？メラトニンとは、“眠りのホルモン/睡眠導入ホルモン”と言われているもので、人間の体は、このホルモンが出ると眠くなるという仕組みです。

さて、子どもたちの睡眠をはじめとする生活習慣の乱れが指摘されている今、『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けると良い生活習慣が身につくとよく聞きます。しかし、最初の『早寝』がなかなか上手くいかないお子さんが多いようです。

そこで、大切になってくるのが『光・暗闇・外遊び』なんだそうです。日中は**外遊び**や日光浴をしてたっぷり**光**を浴び、夜は**暗闇**（I-pad やスマホ等のブルーライトやコンビニのライト等の強い**光**を浴びない）を意識することでメラトニンがしっかりと分泌し、睡眠のリズムが整うという研究結果があります。

些細なことかもしれませんが、少し意識するだけで生活リズムが整って健康な体作りができるはずです！

（担当：田川）

（参考文献：今、もっとも必要なこれからの子ども・子育て支援　著：汐見稔幸他）