



暖かい日が増えて過ごしやすくなりましたね。新入園、進級し、新しい環境の中で体調を崩す子も多い季節です。お子様の様子を一緒に見守っていきましょう。

ここいこすまいるるむは、お子さんが病気又は病気の回復期の時にお預かりする医療併設型の病児・病後児保育室です。保護者の方が仕事や病気、怪我冠婚葬祭など家庭で保育ができない場合にご利用ください。



## ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分

泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

### 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



### 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

## ここいこのつづやき

卒園を迎えた年長さんの女の子・「4月になったらランドセルで小学校に行くんだ、でもね・大好きなお友だちは違う小学校なんだ・。」期待と不安がいっぱいの様子。その時近くにいた小学生のお姉さんが「大丈夫だよ、小学校っておもしろいことがいっぱいあるよ!!」と教えてくれました。年長児の女の子の顔はニコニコ笑顔に……。二人の様子を見ていて、ほのぼのした気持ちになりました。様々な様子、ホームページにて写真でもお伝えしています!!

## 【ここいこのお気に入り】



ここいこサロンに遊びに来てくれたお友だち・「ワンワンとタッチ!!」みんな、『タッチ』が大好きですね



4月のここいこサロンは18日(土)です  
14時00分~15時30分まで開催します。

年間予定等ホームページをご覧ください!!  
楽しい時間を一緒に過ごしましょう



ここいこHP

様々な情報をここいこ  
ホームページでお知らせ  
しています。

住所：〒259-1212  
平塚市岡崎238-1

電話：0463-79-5139