

# 6月 パラソルだより

令和4年6月1日  
利用者支援事業

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期になりました。あじさいは英語でhydrangea (ハイドレンジア) と言い、「水の器」という意味があるそうです。梅雨の時期にぴったりの可憐でみずみずしい素敵な名前ですね。

## 0～2歳児のお昼寝はなぜ必要？

1、2歳の子どものに必要な睡眠時間は11～14時間だと言われています。早寝早起きを習慣づけることが大切ですが、寝つきが悪いときもあれば、元々長時間眠らない子もいますよね。

**必要な睡眠時間に満たない場合は、お昼寝で睡眠時間を補う必要があります。**

### 《お昼寝の効果とは？》

#### ◆体力の回復

遊びに夢中になり、本人も気づかずに疲れをため込んでいます。疲れたまま遊ぶと集中力が欠けてケガをしやすくなったり、夜に体調を崩しやすくなったりします。

#### ◆情緒が穏やかになる、記憶力の向上

刺激を受けると脳が疲労して痙攣を起したりぐずったりします。起きているときに受けたさまざまな刺激を一旦リセットすることで、情緒が穏やかになります。

また、記憶力の向上、集中力の維持にも効果があると言われています。

#### ◆免疫力の向上

免疫細胞を活性化し病気予防になります。

お昼ごはんを食べて少しするとセロトニンが分泌され、睡眠を促します。午前中にたくさん遊んで、お昼ご飯を食べ、お昼寝をすることで健康な生活リズムがつくれます。

また、お昼寝の時間はママの休息时间にもなるので、習慣づけてみてくださいね。

### 6月4日～10日「歯の健康習慣」

毎食後の歯磨きはきちんとできていますか？

乳歯が生え始めたら歯磨きの習慣づけを始めましょう。

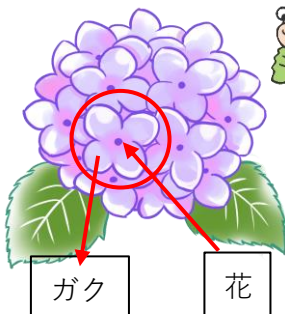
### 6月10日「時の記念日」

日本で初めて時計が鐘を打ち、時を知らせた日です。

『時間の大切さを知り、時間を守る意識をもちましょう』という意味が込められています。



歯磨きをテーマにした絵本を読んでもあげると子どもは理解しやすいです♪



### あじさい豆知識

小さい花がたくさん集まったように見えるあじさいですが、花のように見えている部分は、実は花びらではなく**ガク**。

ガクの中心にある小さいポツとしたものが花なんです。花の色は土壌によって変わります♪

(品種改良されたものは色が変わらないものが多いです)

子育てに関する悩みや疑問、困り事などがありましたら、お気軽にご相談ください。

**TEL : 0952-75-5120**

休館日・・・月曜日

