



## 緊急職員会議

5月2日に埼玉県のある保育園で起きた園庭の遊具の事故をうけて、5月6日(土曜日)に緊急の職員会議を実施しました。園庭に危険な場所がないか?事故につながりそうな所はないか?それ以外にも職員の動きも再度確認をしました。



施設安全点検リスト  
です  
毎月点検しています



みそらこども園では毎月1回の「施設安全点検リスト」を使用し、安全点検を行っています。玄関・階段・第二園庭・駐車場・テラス・デッキ・築山・屋台・棚・ステージ・斜面の小屋・ブランコ・鉄棒・砂場・ツリーハウス・丸太ラビリンス・クスノキタワー・滑り台等項目があり、職員3名で確認しながら点検しています。点検後に修理が必要なところは園庭のメンテナンスのプロ木下さんにお問い合わせし、修理をしています。また、一級建築士の井上先生や木村先生とも連絡を取り合いながら、作り替えの時期などを検討しています。6月29日30日には井上先生、7月10日11日には木村先生が来園します。「みそらの園庭は大丈夫?」とお思いの方こそ是非、ワークに参加してみてください。先生方とお話しし、職員と一緒にどんな工程で作るかを体験してみませんか。参加者を募集しています。詳しい内容は後日お知らせします。★6月29日30日は斜面の小屋をデッキに作り変える予定です。



## 早寝早起き朝ごはんを こころがけましょう



### 小袋先生の子育て相談 (毎月第2木曜日)

スーパーバイザーの小袋先生が専門家の立場からいろいろな悩みの相談にのってくださいます。先生は言語の発達に専門の先生ですが、多方面にわたってアドバイスして下さいます。

毎月たくさんの方が相談に見えています。相談時間に限りがありますので相談をご希望の方はお早めにお知らせ下さい。

時間：午前9時～12時

午後13時～16時

子どもたちの健やかな成長には「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

**睡眠の効果**：「寝る子は育つ」と言われていますが睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。寝る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、**午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。**

**朝の光の効果**：脳の覚醒を促す脳内ホルモンのセロトニン分泌は、寝ている時ではなく、朝起きると始まります。一方、日が沈むと睡眠を促すメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、**朝の光を浴びて、昼間に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成されよく眠ることができるようになります。**

**朝食の効果**：朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝食で栄養を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。また、『噛む』ことで脳が活発になります。朝食はしっかり噛みましょう。

参考文献：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会