

つむぎ子ども教室通信 5月号(2025年)

認定 NPO 法人ムーミンの会

TEL:045-253-1203

FAX:045-309-5805

本部携帯:090-2325-2114



帷子川に
たくさんこいの
ぼりがいるよ！

暖かい日が続き、いよいよ GW となりました！新しい環境にも少しずつ慣れて、ほっと一息つける時期なのではないでしょうか。
しかしお休みが続くと生活リズムが崩れる危険性も・・・！お休みであっても早寝早起き朝ごはんのリズムは意識してくださいね。

2025 年 May						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
おやつ作りウィーク						
5	6	7	8	9	10	11
		制作ウィーク				
12	13	14	15	16	17	18
GW の思い出を語ろう！ウィーク						春祭り
19	20	21	22	23	24	25
外に出かけよう～♪ウィーク						
26	27	28	29	30	31	
ルール遊びウィーク						

- ◆おやつ作りウィーク中は、エプロン・マスク・三角巾をお持ち下さい。
- ◆子どもの様子をみて、予定を変更する場合がございます。
- ◆平日療育と上記の月案は、内容が異なります。

✿新入生、つむぎへようこそ！✿

新学期がはじまって約 1 か月。なかまの杜放デイには7名、高橋ビルには1名、ともだちの山には5名の新入生が入りました。1年生だけでなく、2年生から仲間に加わった子もいます。みんな初日は緊張が見られましたが、だんだんと自然な笑顔が見られ、つむぎに慣れてきたようにおもいます。つむぎの大人や仲間たちと、楽しい経験をどんどん増やしていきましょう！よろしくお願いします。



☆ムーミンの会 総会のお知らせ☆

5月24日(土)の9時から12時、なかまの杜ホールにて特定認定 NPO 法人ムーミンの会の総会を開催いたします。ご興味のある方は、どうぞご参加ください(職員に参加の意思をお知らせください)。また、総会後には賛助会費のご協力お願いのプリントを配布させていただきます。毎年、ご理解ご協力いただきありがとうございます。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

◎ご提出のお願い◎

各学校の年間スケジュールはお手元にございますか？お手数ですが、つむぎにもコピーを一部共有いただけますと助かります。各学校の土曜日の予定(行事や土曜参観など)の日程がわかると、ありがたいです。ご協力お願い致します。



5月・6月の予定

5月18日(日) ふれあい春祭り ※詳細を別プリントでお知らせしています。

5月24日(土) ムーミンの会 総会

6月 7日(土) 放デイ イベント

※お出かけを予定しています。詳細は後日プリントを配布致します。

6月14日(土) 療育指導日

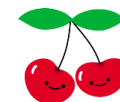
～今年度・保護者学習会のお知らせ～『がんばれ！つむぎの子どもたち』

✿ 5月20日(火)「誰か教えて！不適切行動・誤学習(仮)」 ✿ 6月17日(火)

✿ 7月15日(火) ✿ 9月9日(火) ✿ 10月21日(火) ✿ 11月11日(火)

✿ 1月20日(火) ✿ 2月17日(火) ○会場：なかまの杜4階 9:15～10:30

ご興味のある方は気軽にお問い合わせください。皆様のご参加お待ちしております。



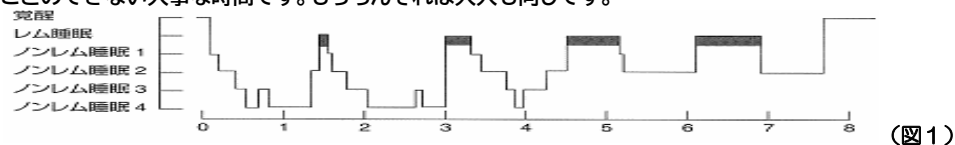
🌸🔍 春のクッキングをしました 🔍🌸

春休みや給食なしの日に、おやつ作りやお弁当作りをしました。メニュー決めから買い物まで、子どもたち主体で行いました。何に対しても「やりたい！」とやる気の溢れる子や、「え～めんどくさい」と言いながらも上手に包丁で野菜を切る子など様々でしたが、自分たちで作ったものを皆で食べる時の子どもたちの表情は、とても誇らしげでした。これからも、子どもたちの意見を大切に楽しい活動を増やしていきます。

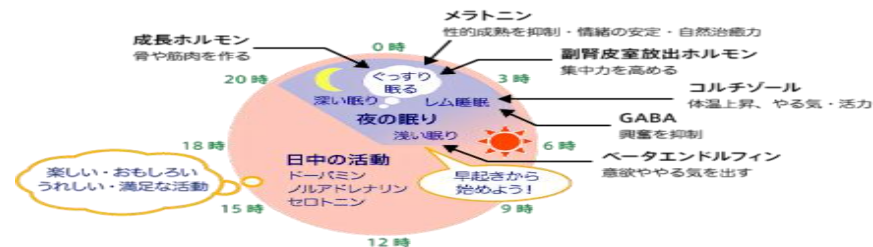


* つむぎ一言アドバイス 『睡眠』のたいせつさ

皆さんは睡眠不足世界一の国が日本だということをご存じですか。ご家庭での睡眠はどうですか？疲れたからたくさん寝させよう。無理して起こすのもかわいそう。夜中に起きてしまったから寝かせておこう。そんな状態で一日がスタートしたら・・・？覚醒が低く、表情も暗い。食事もしっかり食べない。日中元気がない。変な時間に寝てしまう。活動量が減る。そうすると日中の活動不足もあることで、また夜間の睡眠に悪影響を及ぼしていきます。このままでは負のスパイラルから抜け出すことは難しいですね。反対に夜にしっかりと眠れている子は、一日を通して笑顔も多く、意欲的に活動し、夜の入眠もスムーズでまたスッキリとした朝を迎えることができます。夜にしっかりと寝るということは子どものこころとからだの健康に欠かすことのできない大事な時間です。もちろんそれは大人も同じです。



では、質の良い睡眠とはどうゆうものなのか。眠っている間も脳は活動を続けています。上記の図1のようにレム睡眠とノンレム睡眠が交互に出て睡眠相が安定してくるのが望ましいです。ちなみに、ノンレム睡眠の4段階は最も深い眠りでヒト特有の眠りでもあります。眠っている間には様々なホルモンが分泌され、次の朝にしっかりと起きて、生き生きと活動するための準備が行われています。夜間の眠りを中心に分泌されるホルモンを「睡眠同調ホルモン」といいます。夜眠るとまずは深い眠りが優先されます。この深い眠りの中で成長ホルモン(骨や筋肉をつよくする)が分泌されます。また、夜中にメラトニン(性的成熟の抑制・視床下部を守り育てる)が分泌されます。このメラトニンは、灯りによって分泌が減ってしまうため、真っ暗な部屋で眠ることが必須です。そして、翌日の未明から浅い眠りが多くなり、ACTH(ストレス解消・集中力)、コルチゾール(体温上昇・活力)、GABA(興奮を抑制)、βエンドルフィン(気持ちよく目覚める)などのホルモンが分泌され元気に朝を迎えることができます。(図2参照)



この睡眠同調ホルモンを出すべき時間に度良く分泌させるためには早寝早起き(20:00 就寝・6:00 起床)の習慣を身につけていくことが大切です。遅寝遅起きが続いて睡眠リズムが乱れるとこれらのホルモンがうまく分泌されなくなってしまいます。つまり子どもの成長発達に悪影響を及ぼすことになる訳です。とはいえ、気をつけていても朝寝坊してしまうこともあるでしょう、お出かけをして夜遅くなってしまうこともあるかもしれません。そんな時はまた次の日から頑張れば良いのです！朝、早起きしてリセットしましょう！

ぜひ、相馬先生の『乳幼児の発達と睡眠』の本をご一読ください。(TH)

参考文献～相馬範子「障がい児の保育と発達と原則」(東洋書店・2012年)

杉田義郎・相馬範子「乳幼児の発達と睡眠」一夜の睡眠とおひるね(新医協・2024年)