

 **ごあいさつ**

富士山や北海道では雪模様、紅葉の季節が舞い降りて山々も街路樹も秋色に染め、散歩の行帰りに見つけた葉っぱを大事に持ち帰る子どもたち、ママは忘れてもしっかりと覚えていて、今日の収穫物として楽しんでます。11月7日は立冬晩秋から初冬へと、11月は小春日和の季節でもありますが、このころ冷たい大陸から、木枯らしが1波、2波、3波とおしよせ、心も身も冬支度が必要になります。また、11月15日は七五三健やかに育つことを祈り祝う習慣、青空の下で穏かに迎えた、喜びを分かち合いたいと思います。

体内時計・24時間のリズムで身体が変化



夜更かしは体調を崩すなぜ？人の体は太陽の働きに合わせて約24時間のリズムで変化して、その仕組みは「体内時計」と呼ばれ、リズムがみだれると、睡眠障害にもなると言われています。今年のノーベル生理学・医学賞は体内時計に関する研究でアメリカ出身の研究者に送られました。1984年にショウジョウバエの細胞の中で体内時計をコントロールしている「ピリオド」という遺伝子を特定し、仕組みが解明されました。体内時計の働きで、朝は目覚め、夜は眠くなるリズムを無意識に刻んで、24時間周期でくりかえされています。規則正しい生活は生きる為の原動力になります。体内時計大事にしましょう。

子どもの“成長の源”は「脳」にある

子育てとは「子どものからだを心でそだてる」ということと「脳を育てる」ということは実は同じなのです。これだけではどうすればいいの？と悩ませてしまいますね。ご安心ください。子どもの脳を健やかに育てる方法は、いたって簡単明瞭です。例えば、朝起きたらカーテンを開けて外の光を入れ「おはよう！」と声をかける。一緒にお散歩したら歌を歌ったり、夕焼けをみて「きれいだね」と言い合ったり。夜親子でじゃれ合い、絵本を読み眠る環境にして寝る…。このような“普通の事”が子どもの脳に「よい刺激」を与え、それを積み重ねることこそが、子どもの脳を健やかに育てるために必要なことなのです。生まれてから8歳までの期間につくられる大事な脳は、親が「よい刺激」を与え続けることで、ぐんぐん伸び続けていきます。8年間で健やかに育った脳は、その子が、これから生きて行く上での土台となり、小学校・中学校・高校という学校生活や社会生活からの刺激を更に受けながら、上へ上へとどこまでも伸びていく可能性が広がります。そして気がつくとき親の願いをはるかに超えた大人になっている・・・かもしれません。続きは45号をお楽しみに！

 **H29年 11・12月生まれの誕生児紹介**

- ◆11月3日 やまだ しゅのんちゃん(2さい)
- ◆11月4日 きむら りくちゃん(3さい)
- ◆11月5日 すずき きょうこちゃん(1さい)
- ◆11月10日 さんがわ いくとくん(2さい)
- ◆11月12日 いまだ そういちろうくん(2さい)
- ◆11月22日 あづま こうせいくん(1さい)
- ◆11月23日 うしじま さらちゃん(3さい)
- ◆11月27日 ささき ゆいちゃん(2さい)
- ◆12月2日 まつかわ みおちゃん(1さい)
- ◆12月6日 たにお ゆうりちゃん(3さい)
- ◆12月8日 さわざき はるのちゃん(2さい)
- ◆12月9日 うえの ゆきやくん(1さい)



※誕生児の掲示は、未就園児で保育園・幼稚園に入園していないお友だちのみとします。
プレゼントは、誕生カード(写真・手形・成長記録) ご両親のメッセージもいただき
誕生日月にみんなでお祝いをしましょう！

 **お知らせ**

- ◆12月2日(土) 好評につき「第3回スマイル・学習会」を開催します！皆さまのご参加をお待ちしています。
- ◆今年の『クリスマス会』は、みんなで歌って・踊って・盛り上がりましょう♪
子供達・ママさんの出し物も募集中です。奮ってご参加ください。
- ◆ルームの年末年始のお休みは、12/27(水)～1/4(木)を予定しています。

