



学校法人永原学園
さんこう
児童クラブ通信

令和7年3月発行
— 第12号 —

【三光幼稚園】

TEL : 0952-31-0753

【さんこう児童クラブ携帯】

TEL : 090-7430-1312



♥ 旅立ち ♥

開所時から3年間本クラブで過ごした子ども達が巣立っていきます。長い子で8年間、短い子で1年間を見守らせて頂きましたが、3年生になると、どの子も自分の考えや意見を遠慮なく言うことができるようになりました。

下校後、自宅に戻るまでの居場所として、くつろぎ、好きなことを友達と楽しんでくれたので職員もやりがいを感じました。

4年生になると、勉強も難しくなり塾や習い事に忙しくなる子ども達が多くなることでしょうが、親子で対話する時間を大切に、健やかな成長をしてくれることを願っております。長期休業の際は、ぜひ会いに来てほしいと思います。

ご家族の皆様には、配慮不足で何かとご心労をおかけしたり、お手数をおかけしたりとご迷惑をかけてしまいましたことを心よりお詫び申し上げますと共に、何かとご協力下さり、ありがとうございました。 福元芳子先生

【みんなと過ごした1年間★】



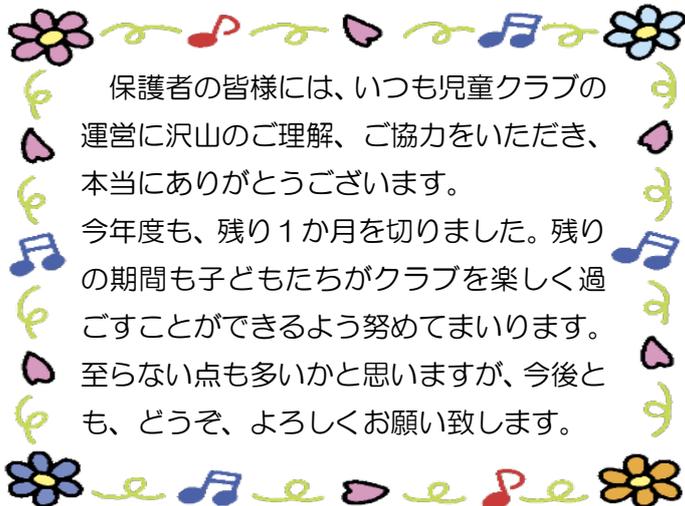
たくさんの思い出をありがとう！色々なことがあった1年間。大きく成長しましたね(*^-^*)3月末までのお友達も、児童クラブでの残りの時間を目一杯楽しんでほしいです★



3月の目標

「体調を整えよう」

花粉症やウイルス、気候変動等、季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますね。元気に過ごせるよう、こまめな水分補給、休憩、衣服の調節等をして対策していきましょう。



保護者の皆様には、いつも児童クラブの運営に沢山のご理解、ご協力をいただき、本当にありがとうございました。

今年度も、残り1か月を切りました。残りの期間も子どもたちがクラブを楽しく過ごすことができるよう努めてまいります。

至らない点も多いかと思いますが、今後とも、どうぞ、よろしくお願い致します。

3月の学童児童数

	在籍者数	休所者数	利用者数	そのうち新規入所者数	2月末退所者数
1年生	5	0	5	0	0
2年生	13	0	13	0	0
3年生	9	0	9	0	0
計	27	0	27	0	0

『子育て便り』 寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

「 寝る子は育つ 」

看護学科・講師・竹岸 智子

皆さんは睡眠の大切さについて考えたことはありますか。

睡眠は人が健康に過ごすためにとても重要なことをご存じかと思います。しかし現実はどうでしょう。私自身日々の生活の中で睡眠より仕事や家事、子育て、時には自分の趣味に時間を使い、その残りの時間が睡眠に充てられているのが現状です。今この文を読まれている方の中にも私と同じような毎日を過ごされている方もおられるのではないのでしょうか。正直、大人はどうしても仕事や家事、子育てなどで自分の睡眠を後回しにすることは仕方ないこともあります。しかし、子どもの睡眠は大人とは違い、とても重要だと思います。そこで今回皆さんに改めて睡眠の果たす役割と重要性について考えてもらうきっかけになればと思い、この文を書いています。

そもそも、私自身が睡眠について考えるきっかけになったのは、睡眠学者といわれる筑波大学教授 柳沢正史先生の動画でした。その中で、日本の子どもはアメリカや中国、ヨーロッパなど諸外国と比較すると睡眠時間が慢性的に不足していると話されていました。睡眠不足の子どもへの影響として、睡眠が十分に取れている子どもと比べ、「メンタルヘルスの不調」「問題行動を起こし易い」「認知能力が低い」といった傾向にあることが研究で分かっているそうです。

ではここで思い出してみてください。皆さんは、子どもさんを何時に寝かせていますか？

私には中学生の子どもがおりますが、小学校低学年までは何とか 21 時には寝せようと、家事は途中で止めて一緒に布団に入り絵本を読んだりして、子どもが就寝したら再度家事に戻っていた記憶があります。時には子どもと一緒に寝落ちし、夜中に目が覚めて焦って残りの家事をしていたこともありました。それが今では習い事などで就寝時間が遅く、平日の睡眠時間は 6 時間が常態化しています。厚生労働省は中学生の推奨睡眠時間を 8 時間～10 時間としています。この時間を毎日 2 時間近く下回っているのが現状です。柳沢先生によれば人の脳は 20 歳まで成長し、この時期に睡眠を疎かにすると、記憶を司る海馬の成長が妨げられるといわれました。今回、たまたま目にした柳沢先生の動画で子どもの睡眠の大切さを実感すると共に、睡眠不足がもたらす子どもの心身への影響に少々不安すら感じました。今後は、親として睡眠の大切さを子どもに伝え、少しでも早寝早起きの朝型生活が出来るよう子どもと考え、生活していけたらと思っています。

子どもの心身の良好な成長は親の願いです。睡眠はその 1 つ、一緒に子どもの睡眠時間を見直してみませんか。