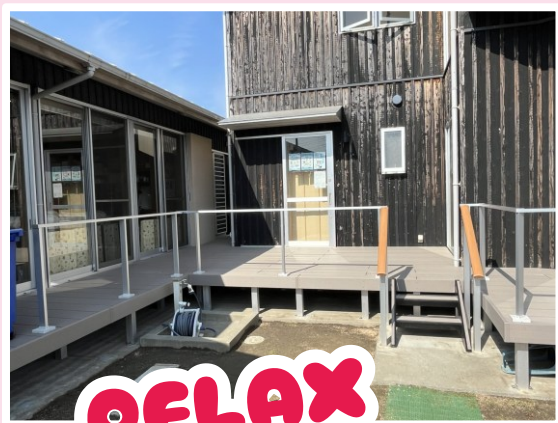


穏やかな春の日差しの中、新年度がスタートいたしました。お子様達は、ひとつずつ進級され、小学校・中学校・高校に入学される方もいらっしゃる、期待と不安が入り混じっていることでしょう。しばらくは、疲れる事が多いかもしれませんが、どうか規則正しい生活を心がけて体調を崩すことがないようにお過ごしください。

テラスが新しくなりました

大空（放デイ）クラスとひかり（生活介護）クラスをつないでいたテラスのウッドデッキ老朽化に伴い、**改装工事**を行いました。天気の良い日にはテラスに出て、クラス間の交流を図りたいと考えています。



RELAX



RENEWAL

よい睡眠で生活リズムを整えよう

『寝る子は育つ』という言葉があるように、寝ている間に子どもの体と心の両方が育ちます。



人間には**概日（がいじつ）リズム**とよばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。**成長ホルモン**は寝入ってから1～2時間後の初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにするなどの働きがあります。また、**メラトニン**は夜暗くなると分泌が増え、自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。

よい睡眠をとるための4つのポイント

- ① **朝日を浴びよう** 毎朝同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると体も心もすっきり目覚めます。
- ② **朝ごはんを食べよう** 朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかりと噛むことで体と心が目覚めます。
- ③ **昼間はしっかり活動しよう** 頭を働かせたり体を動かすことで、心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。
- ④ **夜は早く寝よう** 毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎると、よい睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。



毎日の『早寝・早起き』に加えて、朝ごはんをとることは生活リズムを整える鍵です。ぜひお子様に『**早寝・早起き・朝ごはん**』の習慣を身につけさせてあげてください。