

# 11じゅういちがつ おひさまだより

令和4年11月1日 文責：有好恵子

先月、小規模保育所が引っ越してきました。小規模の子どもたちが園舎から出てフェンスの前に集まり、おひさまの森の園庭に来る準備をしていると、こちらの園庭からその様子を見ている1歳や2歳の子どもたち…みんな笑顔で、手を振り合っている姿は本当に可愛らしく、園は違ってみんな仲間なのだと感じました。遊びの輪が広がっていくのが楽しみです。

## 日本の子どもの睡眠時間は世界一短い！！

### 何と！日本の大人の睡眠時間も世界一短い！

0～2歳児を育てる保護者の計53.8%が、子どもの就寝時刻は「午後9時以降」になっていると答えたことが江崎グリコの調査で分かった。一方、理想の就寝時刻を「9時より前」とした親は68.8%に上り、共働きの増加により帰宅が遅くなり、時間に余裕がない中で子育てに追われる家庭が多い実態が明らかになった。午後9時以降に就寝している子どもは、午前7時以降に起床する割合が高かった。調査を監修した小児科医で熊本大名誉教授の三浦氏は、個人差はあるものの乳幼児の夜の睡眠には平均10時間が必要と指摘。就学後午前7時に起きることを踏まえて「遅くとも午後9時までに就寝することを理想」とする。共働きの帰宅が遅くなる家庭に対して「子どもが小さいうちは、早く帰宅できるようにするなど、国や企業の支援が必要だ」と説明している。 北海道新聞より 抜粋

枠内は、最近の記事に出ていたので紹介しました。その最後に書いてある通り、子どもの就寝時間のことは日本の国全体で取り組むべき問題となっています。（子育てで奮闘しているお父さんやお母さんの睡眠時間もそうですが…。）長時間労働、社会全体の夜型化、非正規雇用などの社会問題に加え、子どもをターゲットにしたテレビ番組、YouTube、インターネットゲームなど子ども向けのものが数多く出回り、巧妙に子どもを虜にしています。是非とも、その流れに抗い子どもたちを守ってください。園で絵本を読んでいる時や話しをしている時にうわのそらだったり、眠たそうにあくびしたり、といった姿が少なからず見られます。目がとろんし、居眠りを始める子もいます。いろいろなことに興味津々、目が輝いている、そんな子どもたちであってほしいと思います。大きな子どもたちには担任からも話しています。

◎ご家庭でも「9時までに寝る」を目標にしてください。

来月の予定…生活発表会（右ページ）、23日クリスマス給食、27日もちつき

## 11月は「児童虐待防止月間」です！！

2004年、幼いきょうだいが日常的に暴行を受け死亡したという事件をきっかけに「オレンジリボン運動」が始まりました。この5年間で虐待数は3倍以上になっていると言われています。この数も氷山の一角です。おひさまでは福祉増進と児童の権利を守ることを目的に、旭川市から配布された虐待・体罰の防止のためのプリントを配布しますので是非読んで、この運動に関心を寄せていただきたいと思います。

### 11月の行事予定

8日（火） 歯科検診 10:30～  
9日（水） 避難訓練  
12日（土） 父母会主催ママ会  
12～13日（日） パネル写真展  
29日（火） 避難訓練、二計測

### 8日（火）の歯科検診

朝食が終わった後に歯磨きをしてから登園してください。また、歯科医師に聞きたいことや気になっていることがありましたら、お便り帳・連絡帳に記入してお知らせください。結果ですが、異常があった方・質問された方のみお知らせします。

※パネル写真展は、旭川市内の民間保育所相互育成会主催で会場はイオンモール旭川西（1階グリーンコート）です。おひさまの森からは年長の写真パネルを出しています。

### ママ会について ～コロナ禍で2年ぶりの開催です～\*\*\*\*\*

ママ会の日はお父さんにお子さんを託し、子育ての楽しさや悩みを共有し、楽しい時間を過ごしましょう。例年、子どもを持つ母親同士、話に花が咲き盛り上がり過ぎて時間を超過してしまうほど…。担任や他の職員、先輩お母さんの話も参考になりますよ。まだ申し込んでいない方も間に合いますので是非申し出てください！！

\*\*\*\*\*

### 今年の生活発表会！！今年も年長・年中の出演です。12月2日（金）午後1時30分予定

おひさまの森ホールで行います。近くなってからお便りでお知らせします。



先月のパパ会では保育士と一緒にワークショップを行いました。製作したのは砂場のままたごに使うキッチン2台です。ポリタンクに水を入れて設置すると蛇口から水が出る仕組みになっています。毎日大活躍です！  
今回参加できなかった方も来年は参加しましょう！楽しいですよ。参加のお父さん方、ありがとうございました。