

## 2学期が始まります。

猛暑だった今年の夏休みも終わり、子どもたちの元気な声が園舎に戻ってきました。2学期は9月に個別懇談、10月学年遠足、11月には収穫祭、そして2学期最大の行事である生活発表会が予定されています。先生方も今、生活発表会に向けて、色々とアイデアを練っているようです。どんな発表になるか、今から楽しみです。

さて、1学期からの行事について振り返ってみます。6月21日(土)、会場をクラックス熱海に変更して行われた運動会。急な会場変更でしたが、涼しい会場で予定通りに実施することができました。7月12日(土)には、夏祭りがありました。昨年に引き続き学年ごとに行いました。どのコーナーも大盛況でした。そして、夏休みに入ってから、7月22日(火) 23日(水)は、お楽しみ保育でした。それぞれの学年で色々なことをして楽しみました。7月30日(水)、31日(木)の2日

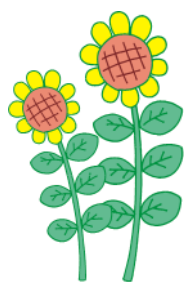


間さくら組が、リステルは苗代にお泊り保育に行って来ました。8月5日(火)OBお楽しみ会がありました。ムシテックワールド、ふれあい科学館に行って来ました。久しぶりに会った友達と楽しいひとときを過ごしました。

2学期になったとはいえ、まだまだ残暑は続きそうです。2学期も職員一同心一つに、子どもたちの健やかな成長のためがんばっていききたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

(写真は昨年の生活発表会、さくら組の発表の様子です。)

## 夏休みに乱れた体内時計はこうしてリセット！



日本大学医学部客員教授、内山真先生によれば、私たちの体は自然に『遅寝遅起き』になっていくようにできています。これは、体内時計の1日の周期が24時間よりも少し長く設定されているためで、普通は放っておくとどんどん寝る時間が遅くなっていくそうです。そのため、「遅く寝て遅く起きる」ように変えていくのは簡単なのに対して、「早く寝て早く起きる」ように変えていくのは困難なのだそうです。

では、どうしたら体内時計を調節することができるのでしょうか。体内時計は、2000ルクスから3000ルクスの強い光を浴びるとリセットされることが実験からわかっているそうです。これは、通常、朝の光を浴びることで行われます。休みの間に体内時計がズれるのは、遅く寝るからではなく、朝の光を浴びる時間に暗い場所にいることで、体内時計がリセットされないためなのです。体内時計を調節するには、早く寝るのではなく、早く起きることから始めなければならないそうです。

ということは、少々辛くても、がんばって早く起きて朝日を浴びる習慣をつけることが大事だということです。朝の光を浴びておけば、昼にもう一度寝ても構わないそうです。休みの日も朝日を浴びる習慣をつけましょう。そうして、生活リズムを早く戻してほしいと思います。

