



一般社団法人 久喜市学童保育運営協議会



睡眠と健康を考える

-睡眠の質はどうか-

理事長 橋本 久雄

今年の夏は異常な暑さで外へ出るのが苦痛に感じられるほどでした。保護者の皆様はいかがお過ごしだったのでしょうか。テレビ各局が各地の暑さを報じる中で、久喜(埼玉)と表示されたのを覚えていますか。

これは全国各地に設置されているアメダスの観測地点の内、県内 14 か所の一つが久喜にあるからです。場所は、久喜市六万部地内です。久喜駅西口の提灯祭り通り(旧駅前通り)を加須市に向かって東北自動車道のオーバークリッジを越えた直ぐ左側です。機会がありましたら是非思い出してください。

さて、今年は春先から今夏は暑くなる予想があったことと自分の健康を維持するために睡眠に重きを置いて様々に取り組んでいこうと思いました。睡眠を詳しく分析し、記録するスマートウォッチを買いました。

1 覚醒状態 2 レム睡眠 3 浅い眠り 4 深い眠り

この原稿を書いている 8 月 23 日(土)の記録は以下のとおりです。

睡眠時間 6 時間 48 分の内 1 18 分 2 1 時間 58 分 3 3 時間 32 分 4 1 時間 17 分そして睡眠スコアは 85 の良好でした。時計とスマホの連動で克明に記録してくれるので当に驚きの一言です。

是非保護者の皆様、睡眠のことも健康維持に関わりがあることを知ってください。

そして、お子様は、早寝、早起き、朝ごはんを守ってくれるとありがたいと思うこの頃です。

令和 8 年度入所説明会を開催します

保護者の皆様には、日頃より学童クラブの運営にあたり、ご理解、ご協力をいただいておりますことに心より御礼申し上げます。

例年通りの猛暑日が続いた夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。引き続き健康管理に気を付け保育活動の充実に努めてまいります。

さて、今年も来年度に向けての入所申請説明会を次のとおり行います。

日時：令和 7 年 1 1 月 2 2 日（土曜日） 午前 1 0 時から

場所：各学童クラブ室

※予約等の必要はありません。お子さんが通う学校にある学童クラブへ直接お越しください。

※当日、ご都合の悪い方は、直接各クラブにお問い合わせください。



オンライン職員会議の実施

協議会では、業務の効率化、情報共有の充実およびデジタル化社会への対応を目的として定期的に ZOOM を利用したオンライン職員会議を開催しています。毎回、具体的な議題を設定し、それに対して各クラブの職員が意見交換をしあいながら進めていきます。

今回は夏休み前に開催されたオンライン職員会議の内容をご紹介します。

・6月開催 議題 「夏休みの行事・イベントについての情報交換」

夏休みに実施したいと考えている行事について各クラブで共有しあい、情報交換をしました。特に地域交流事業は、日程調整や協力団体を探すのが難しい中で、様々な意見が出され、良いアイデアを得られる機会となりました。

- ・レク・・・夏祭り、ビンゴ大会、水遊び 等
- ・作品づくり・・・うちわや風鈴絵付け、ストラップづくり 等
- ・地域交流・・・お話会、ボッチャ、ハンドベル演奏 等

・7月開催 議題「夏休みを楽しくする為の工夫」

生活や、遊び、行事等、様々な視点から考えられる工夫について各クラブで取り組んでいることや、これから取り組みたい内容を話し合いました。

遊びや行事での工夫	生活の中での工夫
・暑さで外遊びができない日が多くなるが、こども達がストレスを溜めないように室内でも身体を動かせるような遊びを取り入れていく。 ・長い夏休みを活用し時間をかけて取り組める大きな作品づくり等をして楽しむ。 ・水遊びをする。 等	・こまめな水分補給を促し、体調管理に努める。 ・長い保育時間の中で、学習時間や作品製作時間、夏祭り準備時間等、きちんと時間を決めてメリハリをつけて過ごす。 ・複数単位のクラブではクラスを交換してみたりして気分転換を図る。 等

このように、夏休みを快適に過ごすために職員一同様々な工夫をしてまいりました。今年度の夏休み期間がこども達にとって少しでも有意義なものになっていたら幸いです。

夏の思い出

長いようであっという間に終わってしまった夏休み・・・各クラブでは様々な行事や活動に取り組んできました。今回は菖蒲地区のこども達の様子をご紹介します。



昼食提供



水遊び



夏祭り



スライム作り

風鈴絵付け



うちわ作り

編集後記

★ まだまだ暑い日が続く毎日ですが、日が落ちるのが段々と早くなっているのを感じています。
★ こども達にとって長かった夏休みも終わりましたが、1人1人が様々な経験をしてたくさんの素敵な思い出を作ることができたのではないのでしょうか。ぜひ、ご家庭においても思い出話に花を咲かせていただければと思います。

発行 / 一般社団法人

久喜市学童保育運営協議会

〒346-0013

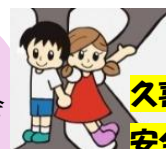
久喜市青葉 1-2-2 地域交流センター内

TEL 0480-24-3922

FAX 0480-24-3924

メール kukigakudou@feel.ocn.ne.jp

ホームページ <http://kukigakudou.jp/>



久喜っ子の
安全基地