

01. 端午節節慶教學

一年一度的端午節將來臨，學校自 5/21 起至 5/29，安排一系列節慶教學活動，如端午節的由來、烹飪冰粽、體能划龍舟、粽子吊飾....等，本週會時間，老師群演出端午節故事劇場透過活動安排讓孩子對端午節留下深刻印象。

02. 健康牙齒保健~牙齒健檢塗氟預告

對象:大、中、小、幼幼班

到園診所:寰宇數位牙醫診所

日期:114年6月12日星期四

同意塗氟者 6/11(三)攜帶健保卡和兒童手冊(需過卡作業於6/13歸還)

口腔保健，推出「二要二不，從齒健康」之有效保健策略：

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。

二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

一不：不要傷害牙齒，少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。

二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

03. 6 月份美語電話教學時間預告

6/3(二)大、中班、小班

※電話教學若有漏接，請回撥電話:03-4511122 晚上 6:30~8:30。

PS.撥打電話至家中無人接聽時，美語電聯老師當天以 Call 2 次為限，請家長務必配合。

04. 6 月份戶外教學預告

炎炎夏日哪裡有消暑好去處呢?如何保持腸道健康，認識什麼才是健康的便便，以及洗手五步驟最重要的就是多喝水、多吃蔬菜水果，適時搭配有好菌的食品增加腸胃道的健康唷！

日期:6/20(五)

地點:養樂多工廠 - 桃園市中壢區自強一路 4 號

05. 端午佳節預告

依照行政院人事局規定，5/30(五)~6/01(日)為端午節連續假期預祝您佳節愉

06. 預繳下學期保額費預告

保額費的目的：

A. 學校將於 6 月份的月費袋中，預收 114 學年新學期的保額費 2000 元。

B. 確認寶貝們續讀的名額，以便訂購新學期的教材、物品等。

C. 預收之保額費將於新學期的註冊費中扣除。

07. 好文分享~孩子睡覺問題多？專家 8 招讓孩子一覺到天亮

越來越多家長發現孩子的睡眠狀況不佳，晚上入睡時間晚，還經常半夜醒來或是很淺眠。長期睡眠不足會響孩子的情緒與脾氣，降低專注力、學習力，甚至影響身心發展。很多家長都在問孩子為什麼總是睡不好？我們整理出 8 大常見原因，並提供實用的技巧，幫助孩子改善睡眠品質，一覺好眠到天亮！

小孩不愛睡覺？常見問題

- 1、常常弄到很晚才睡
- 2、睡不好，半夜常常會起來
- 3、要人家陪睡，無法獨自睡覺
- 4、很難入睡，時間會拖很久
- 5、會找很多藉口不想睡
- 6、睡眠的時間很短
- 7、睡前愛講話不肯睡
- 8、在學校都不肯睡午覺
- 9、睡前經常變得很敏感、毛很多
- 10、活動量大，常不會累不想睡



1. 搞到很晚睡》缺乏睡意、活動量不足

孩子晚上總是拖拖拉拉不想睡，很可能是白天活動量不足，許多的孩子一天中有很長的時間都待在室內，缺乏運動，身體不累自然沒睡意。此外，若午睡時間過長，也會影響晚上的入睡時間。建議可以安排戶外活動，例如：散步、打球，同時調整午睡時間，讓孩子在晚上能自然產生睡意。

2. 不能自己睡》獨睡訓練方式不對

很多孩子習慣一定要家長陪睡，甚至中途醒來也需要大人安撫，才能再次入睡，這通常是獨立入睡訓練未成功所致，建議大人逐步調整陪睡方式，但這是一個重大改變，應該跟孩子充分討論和安排進度，平常可以多對孩子說一些安心話語：「媽媽知道你很擔心，害怕有壞人、有妖怪……，我們一起來布置你的房間，讓你覺得舒服安全…」建立穩定的安全感，在訓練的過程中，只要孩子有努力，就該給予鼓勵和讚許，希望孩子繼續加油。

3. 睡眠品質差》日照不足、生理問題

即使孩子睡眠時間很多，但白天仍精神不振、情緒不穩，這有可能是因為睡眠品質不佳所導致。其實日照不足會影響體內褪黑激素的分泌，讓孩子難以進入深層睡眠，建議有空有多帶孩子到戶外走走，曬曬自然陽光，有助於孩子的大腦分泌分辨日夜的神經傳導物質，進而調整生理時鐘。另外，若孩子有過敏、鼻塞、打呼等狀況，也會干擾睡眠品質。

4. 很難入睡》睡眠儀式不固定、壓力

有些孩子睡前總是翻來覆去很難入睡，有可能是缺乏明確的睡前儀式，孩子需要規律感來幫助身體準備入眠，每天可以花個 20~30 分鐘完成固定活動再上床睡覺，例如：看本書、聽故事、整理好明天上學的書包、刷牙、換睡衣準備好明早要穿的衣物、尿尿、抱抱說晚安，然後上床，這樣比較規律、例行的活動稱為「就寢儀式」。當孩子情緒壓力大時，也可能導致焦慮入睡困難，大人可以透過親子對話了解孩子的壓力來源，以及紓解他的情緒。

5. 睡眠時間短》注意規律、睡眠品質

孩子的睡眠規律很容易跟著大人走，家中的成人如果是夜貓子，很容易讓孩子養成不好的壞習慣。睡眠時間可能過晚，進而導致睡眠時間過短，睡眠時間不足會嚴重影響孩子的身心發展，導致白天無精打采、情緒不穩定等問題。大人應該為孩子建立穩定的作息時間，盡量保持每天同一時間入睡與起床，幫助孩子建立健康的睡眠習慣。此外，睡眠品質也是很重要的，避免睡前進食過多或過度刺激。

6. 睡前話很多》怕忘記、睡前才回想

不少孩子在睡前話很多，會開始回想一整天發生的事，甚至提出各種問題，想跟爸媽分享討論，這樣的情況建議大人可以提前和孩子溝通，設定一個固定的「分享時間」，避免在睡前才開始討論。

7. 找藉口拖延》還想玩、刺激不足

孩子睡前總是找藉口拖延還不想睡，很大的原因是孩子還想繼續玩！建議大人避免在睡前讓孩子接觸過多刺激的娛樂，例如：過度使用手機、電視，有許多研究都證實，兒童觀看 3C，會影響孩子的睡眠品質，原因在於 3C 的藍光可能抑制體內的褪黑激素分泌，同時會讓他們的大腦處於興奮狀態，而影響入睡，陪睡的家長，躺在旁邊滑手機，一樣也會干擾孩子的睡眠喔！

8. 睡前很多毛》過度敏感、轉移害怕

有些孩子在睡前會出現過度敏感的行為，可能是因為害怕黑暗或擔心某些恐懼感覺，而在床上動來動去或是提出許多要求，例如：一下要喝水、一下要尿尿、一下說害怕，大人可以嘗試使用夜燈、陪伴孩子進行睡前儀式，確保孩子有足夠的安全感入睡。也可以和孩子討論他們的恐懼來源，幫助他們理解並解決這些問題，避免讓孩子將焦慮帶入睡眠中。