

# えんだより



平成30年度10月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080

運動会では保護者の方々も熱心に競技にご参加頂きありがとうございました。楽しい時間を共有できました。

運動会は秋の青空の下で行うのが理想ですが、保育園の年間行事に沿って会社をお休みされる方もいらっしゃるので、雨天の場合でも順延が出来ません。尚、体育館の予約は中々取れないので今年の10月に予約しました。保護者参加競技で筋肉痛になられた方は特に頑張った証拠です。感謝申し上げます。

## 【子育てとは？】

大人は、子どもの「わがまま」や「いたづら」等マイナス面には目が向き叱りますが、子どもの良いところを見つけた時、心から喜んであげていますか？

大人に喜ばれると子どもの心に「自信」「満足」と共に「自己肯定感」が育まれていきます。

社会的ルールを覚える過程で「自己肯定感」は重要です。

大人は子どもが気持ちよく社会性が身に付くような心遣いをしましょう。子どもに対する言動にも注意し「●●するのはだめだよ！違うよ!!」というのではなく「▲▲してくれたら嬉しいな」とか、「●●するのは×!!」ではなく、「▲▲するのは大丈夫よ」等、常にポジティブ思考の笑顔と共に、子どもにとって気持ちの良い言葉を使いましょう。

子どもを支配したり、無視するようなネガティブ言動は気が付かないうちに「虐待」となっていることもあります。大人の怒った顔や笑顔のない顔を常に見ている子どもは必然的にその人を避けるような態勢で、反発心が育ち「泣きわめく」「そっぽを向く」「物を投げる」等の攻撃現象が起きてきます。

親は、大切なお子さんがどのような人間になって欲しいか等、理想があると思いますが、目の前の我が子にどのように接すれば良いか迷った時や、困った時は保育園にご相談ください。

子どもが2歳になったら親も2歳です。大きい兄弟を育てても、それぞれ違う人間なので、一人の子どもと親との経験年数は、子どもの年齢によって違います。

## 『育てたように子は育つ』

毎日、優しさを受け止めている子どもは、優しい子どもに育ちます。



## ★給食室より《幼児食について ②》

離乳食から幼児食になると色々な食材を食べるようになります。軟らかくて食べやすかった離乳食と違い、全ての物が軟らかいのではなく、適度に噛み応えのある食材も給食に出します。しかしながら、固い食べ物をしっかり噛めず口から出してしまったり、あまり噛まずに飲み込んでしまう人もいます。

原因は食べ物を適切に口の中で上手に処理できない・・・咀嚼に問題があると考えられます。また、日ごろからゆっくり食事が出来ておらず早食いの習慣があったり、軟らかい食べ物が多い食事をしている事も関係しています。

よく噛んで食べる為にはある程度の時間がかかります。

忙し過ぎて急がせた食事にならないよう注意し、咀嚼力の発達を考慮するとともに生活リズムを整えて、数人で囲む「楽しい食卓の雰囲気」をつくりましょう。

### 噛むことのメリット

\* 脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になる

\* よく噛んで味わうことにより味覚が発達する

\* 唾液が良く出て消化が良くなり、虫歯予防になる

\* 口のまわりの筋肉が発達し表情も豊かになると共に言葉の発音もはっきりできる

保育園では3歳から週に2回、噛む力を強くするためにおやつで「するめ」を食べています。



## ★保健室より

### 最近、視力低下になる時期が早まる子どもたちが増えている傾向があります

その原因としては、テレビを見る時間やゲームを行う時間が増えていることにあります。

視力低下を予防するためにも、長時間のテレビやゲームを避け、目を休ませる時間を作ることや、一日の中で遠くを見る時間を作りましょう。また、規則正しい食生活を心掛け、十分な睡眠をとる事も併せて心がけましょう。目に良いとされている栄養素には、ビタミンAやビタミンB群・ビタミンC・たんぱく質などがあります。

### 各医療機関では、10月頃よりインフルエンザの予防接種が開始されます

乳幼児の場合は2回接種が必要で、1回目と2回目の間隔は1週間です。また、抗体がつかまで約1か月かかりますので体調の良い時に早めに接種をしましょう。予防接種後の登園時は「予防接種後の登園依頼書」の記入を宜しくお願い致します。

★ 内科健診、歯科健診、歯みがき指導が下記の日程で行われます。

内科健診 : 10月12日(金)

歯科健診 : 10月10日(水)

歯磨き指導 : 10月24日(水)

大切な健診ですので、お休みしないようお願い致します。

