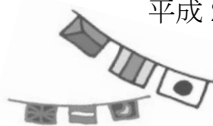


えんだより

平成 28 年度 9 月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080



まだ暑い日が続いていますが、運動会の練習が本格的に始まりました。保護者の皆様も『親子運動会』に向けて、体力をつけておきましょう。

【クラス紹介】 ほし組

『集団の中で個々の自信へと繋げていく』
友達同士でルールに基づく役割の交代をしたり、勝敗のある遊び、チームで争う遊び等を楽しむことができます。自分のルールを持ち始めるようになる為、相手と言ひ合い自己主張することもあります。互いに意見を伝え、ルールに基づいて判断できる力が育っていきます。
そして一人で行動するよりも、皆で目的を持って活動することができるようになります。
クラスで大きな共同製作ができ、少し先の目標や行事等もイメージを膨らませながら見通しを持って進める力も身につけているので、子ども達からの意見や発見に耳を傾けながら、主体性を大切に、意欲的に取り組めるようにしています。
また、読・書・算の学びに興味を持ち、自分の名前を読み、書くことで、就学に大きな期待を持っています。時間経過の理解も深まり、昨日、今日、明日が繋がっていることも分かり筋道を立てるなど、思考の基礎もできていきます。就学へ向けて意識を高められるよう伝えていき、一年生への期待を持てるようにします。

★給食室より

『夏の疲れを解消しましょう』

1. 睡眠をしっかり取る。

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠を十分とり、早寝早起きの生活リズムを作りましょう。

2. 1日3度の食事をしっかり摂る。

暑いからといって食事の回数が減ると栄養不足に繋がります。3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。

3. 良質のたんぱく質とビタミン・ミネラルをしっかり摂る。

夏バテにならないためには、肉・魚などから良質のたんぱく質をとることが大切です。また、ビタミンB₁は体の代謝をスムーズにする栄養素です。キャベツ・レタス等の淡色野菜に多く含まれます。植物性の食べ物は、動物性の食べ物にはない繊維質があり、胃腸を刺激して便通を良くします。また、血液をきれいにし、夏の疲れを回復する効果があります。秋の野菜をたっぷり使い、体力を回復させましょう。

★保健室より

『最近、幼児の睡眠時間の減少・睡眠不足が問題になっています』

「寝る子は育つ」と昔から言うように、子どもの睡眠は脳の発達に大きな影響を及ぼします。良質の眠り、規則正しい眠りは大人の何倍も大切です。規則正しい生活は、体も心も元気な子を育てる基本となります。生活リズムは、自然には身に付きません。小さい頃からの習慣づけが大事になってきます。乳児期から「早寝早起き」を心掛け、健康な子どもに育てましょう！

- (1) 朝はなるべく同じ時間に起きましょう。
- (2) 起きたら朝の光を浴びましょう。「朝」を認識してもらいます。
- (3) 朝の儀式を行うこと（顔を拭く、服を着替えるなど）。これは習慣づけるのがポイントです。
- (4) 晴れた日は、散歩に行くようにしましょう。散歩が無理であれば、ベランダ等で「昼」を認識してもらいましょう。
- (5) お風呂は就寝時間の1時間前くらいまでには入れましょう。
- (6) 夜は必要以上の電気をつけないようにしましょう。
- (7) 眠る前の儀式、「本を読む」など、眠る前にはこれをする！ということ習慣づけ、「夜」を認識してもらいましょう。
- (8) 毎日できるだけ同じ時間に寝室に入り、電気を消します。

<つめのケア>子どものつめは伸びるのが早く、つめが伸びていると、友達に当たり怪我をさせてしまったり、虫刺されを掻き壊してとびひになってしまったりすることがあります。その他、つめが割れる、ばい菌やほこりも入ったりします。家庭で曜日を決めてつめのチェックをしましょう。

乳幼児期を育てる ⑤

第一反抗期。それは生まれた瞬間から親や周囲の大人が自分にどのように接してくれたかを観察していた乳児が、幼児になり知能が発達し考える力や、状況判断ができて、体が思う様に動けるようになった時「親試し・大人試し」を行う行動です。「赤ちゃん返り」をしたり、「言うことを聞かなかつたり」等、周囲を困らせる現象は、将来の自分を本当に支えてくれる頼れる人？・理解してくれる人？等、親や大人の反応を見る精神発達の一部です。身近にいる人が自分を理解してくれると感じていれば安心して、人の言うことも聞けるようになりますが、信頼できないと感じると、社会の人間が信頼できなくなり、学校の授業も不安が一杯になって心の耳を塞いでしまい、その結果先生（大人）の言葉が聞けなく自分勝手な行動を起こすことにより安らぎを求めるようになってしまいます。生後から就学前の6年間で将来の人間形成に最も重要な発達の期間であり、乳幼児期は可塑性という柔らかさを持っている為、早くから周囲の大人や親の接し方次第で「のびのび」と「個性を育み」「自ら考え判断できる」子どもへと成長し、自立できる人間となっていくので、今日は日々の子どもの接し方を見直し、話し合ってみましょう。