

# 10月



## ひまわり組だより



いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきました。戸外では、子ども同士で「〇〇鬼をしよう」「アメリカンドッチボールをしよう」と誘い合いながら遊んだり、公園の鉄棒や登り棒にも果敢に挑戦したりと秋晴れの涼しい空の下でのびのびと身体を動かして遊んでいます。

元気に活動をした後は、待ちに待った給食♪夏の時期より少しずつ食欲も戻って毎日残さず食べたり、「おかわり！」と何度もおかわりをする子もいたり、ひまわり組にも食欲の秋が訪れているようです。食具の持ち方や、食事のマナー（口に食べ物を入れたまま話をしない・お皿の持ち方など）も意識しながら、食事をする姿も見られるようになってきました。

また、保育園での生活も残り半年となりました。これからもみんなで楽しめる遊びや活動を多く取り入れ、充実した園生活が送れるよう工夫していきたいと思えます。

### 今月の目標

- ・ 共通の目標に向かい、クラス全体で取り組み、充実感や達成感を味わう。
- ・ 自然物を使った遊びの中で季節の変化に気が付く。



### みんなの力は無限大∞

ひまわり組では、8月頃から鉄棒・マット遊びを行っています。初めは、「怖い」「できない」と弱音を吐く子が多かったですが、週に1・2回ほど行っていく中で少しずつ慣れ、積極的に取り組めるようになりました。また、途中で怖くなり回れなくなってしまった子が、周りの子に「がんばれ！」「大丈夫、出来るよ！」と声を掛けられ、勇気を振り絞って出来た！…なんて事も沢山ありました。

お互いに高め合い、応援する姿を見て、『子ども同士のパワーはすごいな』と実感しています♪

### 今月の歌

♪ まっかな秋    ♪ 虫のこえ    ♪ 森のくまさん

### ☆正しい姿勢で座ろう

最近、朝の会・帰りの会・給食の時などの椅子の座り方が気になる事、特に『足を組む子』が増えてきているなど感じます。保護者の皆さまから見てお子様の姿勢はいかがですか？

椅子に座っているときに足を組む。これは、周りの大人を見て真似ている、ソファなどの低い椅子の生活習慣などが起因していると言われています。しかし、足を組む習慣が身に付いてしまうと、なかなか治す事が出来ないとも言われています。

「足を組む姿勢」は、足を組んだ時に骨盤が曲がり少し傾くために、その上にある背骨に影響を与えてしまいます。そして、足を組んだ状態で背骨をまっすぐに保つために、さらに筋肉のバランスが悪くなってしまいます。幼児期の子どもの悪い姿勢が身に付いてしまうと次のようなことが起こってしまいます。

- ①背骨の正常なカーブが損なわれると、筋力低下の要因になる
- ②視力の低下や頭痛の要因になる
- ③同じ姿勢が保ちづらく、集中力が低下しがちになる
- ④椎間板の負担のかかり方により、発育にも影響する
- ⑤背骨が増強され腰痛の要因なる
- ⑥身体の重心がずれるため、バランスがとりにくい等、疲労しやすい体に

姿勢は、癖と同じで幼いうちに直してしまわないと変わりにくいものです。しかし、子どもは「姿勢が悪い」とだけ言われても「どこがダメ」のか分かりません。園では、「椅子に座るとき、足はグーだよ」と膝をそろえて座れるよう声をかけています。また、正しい姿勢の時にこそたくさん褒めて意識できるようにしています。そして子どものお手本となるよう、日頃から職員も正しい姿勢であることを意識しています。保護者の皆さまも正しい姿勢を意識してみませんか？