

R3年 11月

市野谷つばさ保育園



9日(火) 避難・消火訓練
12日(金) 乳児身体測定
15日(月) 幼児身体測定

17日(水) 感謝祭
17日(水) 尿検査提出
19日(金) 尿検査予備日

18日(木) お誕生会
★各クラスにて行います
24日(水) 発表会予行練習

発表会について

予定しております発表会ですが、緊急事態宣言は解除されておりますが流山市からは今までと変わらない対策を行うよう言われております。今年度の発表会は感染症対策を行いながら、ゆり・ばら・ひまわり組のみの発表とさせていただきます。

発表会当日は十分な距離を確保する関係から参加保護者様は1名となります。ごきょうだいのお子様をご家庭で見ることが出来るようご協力をお願いするとともに、必要な方はお預かりいただける方のご検討、ご依頼をお願いいたします。

※感染症の状況から発表会の中止や対応が変更になる場合がございますがご了承ください。

すみれ組・つくし組・たんぼ組の発表会はございません。保護者の方に活動を観ていただくためにビデオ撮影したものを貸し出しする予定です。決まり次第お知らせいたします。

★子育て支援担当より★

気温がぐんと下がり、もう冬が近づいているような寒さの日も多くなってきました。気温に合わせて衣替えを行っていただいているご家庭も多くあると思います。保育園で過ごすうえで、子どもたちが快適に過ごせるような服装についてお話していきたいと思っております。

冬の着せすぎに要注意！暑さや寒さは下着と上着で調節を♪

子どもは大人よりも体温が高く日中も活発に動いて遊んでいます。厚着をすることで汗をたくさんかき、それが冷えることでかえって風邪をひいてしまうことも。下着は半袖タイプのものか、ノースリーブタイプのものにしていただき、ロンT1枚や裏起毛でないトレーナーなどで過ごすのが好ましいと思われまます。

上着は薄手のもので、子ども自身が着脱しやすいものを♪

秋冬の季節は、お外遊びを行うことも増えてきます。上記にもあるように、子どもは日中活発に動いて遊んでいます。厚手の上着だと動きが制限されてしまったり、暑くなりすぎてしまう場合があります。そのため、なるべく薄手のものが好ましいと思われまます。また、子ども自身で暑さ寒さによって着脱を行いますので、子どもが自ら着脱しやすいものを選んでいただけると良いかと思われまます。

季節に関わらず元気にたくさん遊んでいる子どもたち。その子どもたちのために、大人が少しだけ工夫をしてあげることによってぐんと過ごしやすくなっていきます♪これからの季節の変わり目、是非参考にしてみてくださいね☆

☆お知らせ☆

- ・お悩み相談BOXを設置いたしました。玄関にあります、記入用紙に子育てのお悩みや疑問を記入していただき、BOXに入れていただくだけで結構です。保護者の方のお悩み等を参考にさせて頂き、おたよりで取り上げさせていただきます。是非ご活用下さい。
- ・市野谷つばさ保育園のInstagramを開業いたしました。園の様子やお家で活用していただける情報を配信していく予定です。つくし組保育室前のホワイトボードにURLとQRコードを掲示しておりますので、是非ご覧ください。

☆お知らせ☆

- ①17日に尿検査提出がございます。後日容器を配布いたします。
- ②12月4日、お仕事の方は土曜保育ご利用いただけます。
- ③9月に乳児クラス保育参観が中止となり、園ではクラス活動を見ていただけるようビデオ撮影を行いました。準備が整い次第貸し出しを行いますので、必要な方はご家庭でダビングを行ってください。
- ④11月末から、保育士 今井友が産前休暇に入ります。2歳児クラス担任に菅原祥恵が入ります。

メンタルクライシス～こころの危機～

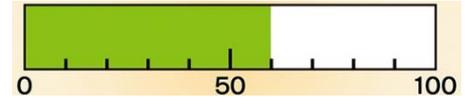
仕事復帰やきょうだい子育てなど精神的に追い詰められたとき自分を助ける方法は？

どんなに強い人でも心が疲れるときがあります。精神力だけでは乗り切れないときもあることを知っていただきたいです。職場復帰やきょうだい（二人目）子育ては両方とも初めてのことで、二人目だから大丈夫ではなく新人研修と同じでうまくいなくて当たり前と自分を労わってあげることが大切です。

1, セルフモニタリング

セルフモニタリングは、日々自分のコンディションを把握し疲れがたまったときの悪循環を防ぎ得るので認識しておくことが良いです。

例) 自分の「心のエネルギー」がどのくらいか数字で考えましょう。
心のエネルギーが全くなければ「0」満ちあふれているときは「100」
心の状態を認識することが大切です。



心の疲れが溜まってしまうと脳の機能がいつもと違う状態になってしまいます。そういうときは「認知のゆがみ」といい考え方もいつもと違ってしまいそのままにしてしまうことは良くないです。
認知のゆがみ・・・一時的な脳機能の変化が起こり、ネガティブな思考がストレスとなり自分を追い詰めてしまいます。こうした悪循環防ぐにはセルフケアが有効です。

2, ストレスを和らげるセルフケア

コーピング(ストレスに対処してみる)のステップ

① 自分のストレスに気づく

ポイント！ 整理しようとせず言葉にしたり書き出してみるとよいでしょう。

② 自分を認める

ポイント！ ストレスがあるとわかっていてもなかなか受け入れられない場合は、親になっても心の中には子どものままの自分がいる、その存在をイメージする。「つらい」＝「子どもが泣いている」と置き換え、そんな状態は言葉で言い聞かせてもおさまらないのと同じ。自分を責めない否定しない受け入れてあげましょう。

③ 自分が心地よい行動をリストアップし実践する

ポイント！ 自分が心地よいと思うことを書き出す。質より量や数が大事。お金も時間もかからない手軽なことを書くのが良い。リストアップすること自体ストレスを和らげる効果があるとのこと。母や父としてではなく個人としての自分のコーピングが大事。書いたものはずっと持ち歩きストレスを感じたときにすぐに使えることがよい。リストは心に余裕があるときや元気なときに作る方が思いつきやすいので、心のエネルギーが50以上の日に作った方が良いでしょう。

こころの問題はどんな人でも、どんなに健康な人でも、どんなに精神力が強い人でも起こり得ます。ネガティブに考えがちだけどちょっと違った形で、違った方法から物事が見られるようになってくると思います。

☆すくすく子育てより☆

つばさ保育園の今回の「職員のページ」のテーマは『わたしの癒し』です。職員がどんな癒しを求めているのか・・・ホームページぜひ覗いてみてくださいね。いいね👍と思ったり「そうなんだー」と少しでも楽しんでもらえたらと思います。

保育目標

すみれ→・秋の自然に親しみ自ら関心をもった物や場所での探索活動を楽しむ。

・触れ合い遊びや音楽に合わせて体を動かすことを楽しむ。

つくし→・散歩や戸外遊びを通して、秋の自然に触れる楽しさを味わう。

・身の回りのことを保育者と一緒に行い出来た喜びを味わう。

たんぽぽ→・保育者や友だちと一緒に全身や手や手先を使う遊びを楽しむ。

・身の回りのことを自分でやろうとする。

ゆり→・簡単なルールを守って、友だちと一緒に楽しく遊ぶ。

・生活に見通しを持ち、身の回りのことを自ら行う。

ばら→・遊びの中で決まりを守って遊ぶ。

・秋の自然に親しみ、季節の変化に関心をもつ。

ひまわり→・友だちと考えたりしながら、共通の課題に向けて協力して取り組む。

・秋から冬への自然の変化に気づき、その様子に興味や関心をもつ。

