

10月 つくし組だより



暑い夏も終わり、つくし組にも様々な『秋』が訪れ始めました。最近、近くの公園へ散歩に行き「どんぐりころころ」や「大きな栗の木の下で」の歌を口ずさんだり、どんぐりや栗を拾っては目を輝かせながら保育者に見せたりと自然探しに大忙しです。

たくさん身体を動かした後は待ちに待った給食☆暑い時期より食欲が少しずつ戻ってきて、ちょっぴり苦手な食べ物も1口2口…とおいしく食べられるようになってきました。つくし組にも『食欲の秋』が訪れているようです。

また、早いもので今年度も残り半分。これからも子ども達と様々な経験や遊びをしていきたいと思えます。

今月の目標

- ・ 戸外遊びや散歩を通して秋の自然を肌で感じ、自分なりの発見を楽しむ。
- ・ 生活の流れが分かり、できる事を自分でやってみようとする。

今月の歌

- ♪ どんぐりころころ
- ♪ やきいもグーチーパー
- ♪ きのこ



十分な睡眠って…?

最近、「夜寝るのが遅くなっちゃって…」「どうしたら早く寝てくれるの…」と悩まれている保護者の方が多く見受けられます。十分な睡眠は心身の発達の為にも大切なもの。今月は、この年齢の睡眠時間や心がけたい事をご紹介します。

①:睡眠時間の理想は?

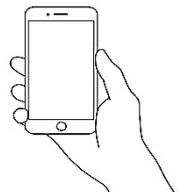
1~2歳児のお昼寝時間の平均は約2時間で、15時くらいまで寝られるのが理想的です。1~2歳児は、まだまだ体力が少なめで午前中にたくさん遊ぶと、なかなか起きられない事もあると思いますが、どんなに寝ても毎回同じ時間に起こす事が大切です。起きる時間が同じになる事で、自然と規則正しい生活リズムが身につきます。また、1日11時間から14時間程の睡眠を国は推奨している為、それを基本に睡眠時間を定めていきましょう。

②:寝つきが悪くなる行動とは?

寝る前に行うと寝つきが悪くなるNG行動があります。それは、テレビやスマホ・PCなどのブルーライトを浴びる事です。夕食後は家事で忙しく、DVDや動画などを見せているご家庭も多いかもしれませんが夜にブルーライトを浴びると、脳が昼間と勘違いしてしまい、覚醒し寝つきが悪くなります。大人より子どもへの影響は数倍に及ぶため、寝る最低2時間前には控える事が推奨されています。

もう1つのNG行動は興奮する遊びです。走り回ったり体を動かしたりする遊びは寝る前は控える方が、眠るまでがスムーズです。寝る前の時間帯は座ってゆったり遊べる絵本やパズル、積み木などの遊びを用意してあげるのも効果的。リラクソスイッチが入りやすいようにしてみましょう。また、早めに寝室に移動してゆっくと親子の密なコミュニケーションの時間にすると安心して眠りにつく事ができると思います。

そうはいつでも、お忙しい中ですぐには難しい事もあると思いますが、お子様の生活リズムを守れるのは私達大人です。困った事や分からない事などありましたら、いつでも相談してください。一緒に考えていきましょう♪



着やすい服って…?

秋が近づき、衣替えのシーズンがやってきました。この時期に、お子様の服を買い替えようと思っている方も多いのではないのでしょうか。最近、子ども達は少しずつ自分でズボンを脱いでみたり、袖を通したりする姿も見られるようになってきました。せっかく新しい服を買うのなら、今回は『着やすさ』に重点を置いて選んでみませんか?

特に大事なものは伸縮性のある服です。まだこの年齢の子は握力や腕力が弱い為、ピッタリしている服よりなるべく伸び縮みするゆったりとした服を選んであげましょう。1人で着脱できた自信がつけば、「次も自分でやりたい」という意欲に繋がります。

