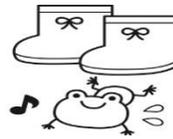




なかよし



R5年 6月

市野谷つばさ保育園

先日年長の学習の時間にしその植え替えをしました。玄関先に赤しそが育っていたのと、いただいたものをプランターにお引越させました。一人ずつ「これにする！」と決めたものを大切に手のひらに乗せ、そっと土をかけ水もあげてくれました。近くに咲いていたラベンダーやチェリーセージの葉っぱに気づき、「この葉っぱいい匂いがするんだよ」と香りを楽しむ方法を教えてくれる子もいました。翌日、自分たちで水やりもしてしてくれたようです。赤しそはどんな料理に使われるか、出来たら何にして食べようか？などと期待を膨らませて育てています。

2歳児や幼児クラスでもピーマンやトマトの苗を植え、園庭に出るたびに「お水あげる！」とはりきって育ててくれています。自分たちで愛情を注いで一生懸命育てた野菜、美味しくできるといいですね。



3日(土) 親子田植え体験会

19日(月) 巡回相談

6日(火) 防犯教室・訓練

21日(水) 避難・消火訓練

7日(水) 歯科検診

22日(木) お誕生会

※9:00～開始します

※10:40～開始します

12日(月) 乳児身体測定

29日(木) 交通安全教室

13日(火) 幼児身体測定

7月4日(月)、全園児対象の引渡訓練(雨天延期)が行事予定で入っております。

引渡時間は15:45～17:30までを予定しております。後日詳細に関しては園内掲示とホームページに掲載させていただきます。

良い睡眠とれていますか？

昨年度末から子どもの成長に欠かすことのできない大切な睡眠について、園と家庭で連携を図りながら取り組んでいきたいとの思いで幼児組(現在は4,5歳児中心)は午睡を選択制にして行っています。乳児組でも個々の睡眠状態や体調などに合わせて無理な寝かしつけなどは行わず、目覚めてしまった子やなかなか寝付けない子が過ごすことのできる環境を整えています。園ではこのように過ごしていますが、ご家庭でのお子様の変化はいかがでしょうか？



江戸川大学睡眠研究所の福田一彦所長によると、新生児は昼夜区別なく2~3時間くらいの睡眠と覚醒を繰り返し、3ヵ月に入る直前くらいに昼夜のメリハリができて始めるといいます。その後、半年~1年をかけて睡眠が夜に集中し夜中に目覚めることが減っていきます。1歳半までに午前中の昼寝がなくなり、午後1回の昼寝をとるようになります。午後の昼寝も徐々に消失していき、3歳児で7割、4歳児で8割、5歳児で9割、そして6歳ではほぼ全員が昼寝をとらなくなるそうです。本来なら昼寝をする必要がない子でも昼寝をすることで夜ふかしや朝の機嫌の悪さに繋がったり、不登校や行き渋り傾向が強くなったりということが報告されています。大きいクラスの保護者の方からも「昼寝をすると夜なかなか寝てくれない」という話を聞くことは珍しくありません。

私たちは『眠り』を休息としてとらえ、長く眠ることが良いことだというように考えがちですが、長さよりも**規則性が大切**なようです。睡眠が短すぎたり夜ふかししたりすること自体が不規則の証拠であり、寝だめはできないため健康を悪化させることにも繋がります。もちろん、睡眠時間は個人差があるので絶対昼寝をさせない！ということではありませんが、昼寝が消失していくことは自然なことであり、むしろそうすることで夜早く寝る習慣をつけることが子供の成長にも良い影響を与えるといえそうです。

お仕事から帰ってお家のことを目まぐるしくこなすお家の方にとっては生活リズムを見直すのは一苦労だと思いますが、少しでも良い方向へ進むよう私たちも一緒に取り組んでいきたいと思っております。

《保育目標》

- すみれ組 ○様々なものに触れ、感触遊びを楽しむ。
○保育者との安心できる関わりの中で、自分の思いを喃語や身振りで表現し、伝えようとする。
- つくし組 ○簡単な言葉や仕草で自分の気持ちを伝え、十分に受け止めてもらい、保育者や友だちとの関係を深める。
○衛生面に気をつけ、梅雨時期を快適に過ごす。
- たんぽぽ組 ○梅雨期を健康で快適に過ごす。
○お散歩ロープを使い、交通ルールを守りながら園周辺散歩に出掛ける。
- ゆり組 ○手洗いうがいを覚え、自ら進んで行く。
○自分の気持ちを言葉で伝えようとする。
- ばら組 ○遊びのきまりを守りながら、友だちと楽しく遊ぶ。
○身近な自然に触れて、見たり遊んだりすることを楽しむ。
- ひまわり組 ○友だちとの関わりを深め、自分の思いを伝えたり、相手の話を聞こうとする。
○梅雨の自然を知り、天気の変化や雲の動きなどに興味を持つ。



～子どもの発達段階と伝わりやすい注意の仕方～

子育て支援担当より

自分のお子さんに注意をするときどんな言葉をかけていますか？

つい勢いで怒ってしまったり、何度注意しても止めてくれなかった経験はないでしょうか。

ひとくくりに注意と言っても、子どもへの注意の仕方も発達段階や年齢によって変わってくるのです。

子どもは何歳でどれくらいのことが分かるようになるのでしょうか。その段階ごとで伝わりやすい注意の仕方があります。

【10ヵ月以降】

この時期になると他者の表情や身振りに何か意味があるのだと感じ取れるようになっていきます。しかし注意される理由までは分からないので表情や雰囲気などで「いけない」ということを伝えます。

【1歳半後半以降】

少しずつ頭の中でイメージする力が育ってきます。目の前で起こった出来事について、物事のつながりが分かってきます。注意する際は「そのとき・その場で・その都度」がポイントです。短く分かりやすい言葉を使って何がいけないのか伝えていきます。

【2歳後半以降】

生活や遊びの中には必要なルールがあることを知り、自分の中に取り入れていきます。また、自分の気持ちに気づくのもこの頃からです。注意する際は子どもの気持ちを聞きつつ、親の気持ちや生活の中のルールを分かりやすい言葉で具体的に伝えます。

【4歳半～6歳以降】

早くて4歳半頃から相手の立場になって考える力が育ってきます。さらに時間の感覚がついてくると、自分の行動を振り返ることができるようになります。注意するときは「ダメ」ということだけでなく「してはいけない理由」を具体的に説明したり、子供と一緒に考えるようにしましょう。

発達段階はあくまで目安です。お子さんの発達段階を見極めながらその子に伝わる注意の仕方を考えていきたいですね。

坂上裕子（青山学院大学教授/発達心理学）

玉井邦夫（大正大学心理社会学部臨床心理学科教授/臨床心理学）

NHK すくすく子育て 参照