

10月

ひまわり組だより

青い空と白い雲が、いつもよりきれいに見える10月。長かった残暑が終わり、ようやく秋らしくなってきましたね。朝の会では、秋ならではの童謡を元気いっぱい歌っています♪

5月に苗植えをしたピーマンも今年はたくさん実り、収穫や自産自消の喜びを味わいました。また収穫せずに観察していたピーマンが赤色になると、「水をあげなかったから怒って赤くなっちゃったのかな」「太陽に当たり過ぎちゃったのかな」など各々推測し、そんな可愛い発想に心がほっこりしました。また、進級してから半年が経ち、年下の子を助けようとする気持ちも高まり、ケンカの仲裁に入る姿や「まーいっか！どうぞ！」などと玩具を譲る姿が多々見られます。優しい気持ちを持つひまわり組の子どもたち。これから運動会や発表会などビックイベントがありますが、心を一つにありのままの姿を保護者の皆さまには見ていただけたらと思います。

今月の目標

- ・意見を主張したり、受け入れたりしながら友達と遊びを楽しむ
- ・活動には粘り強く取り組み、達成感を味わう

みんなで頑張る経験

運動遊びの中で、鉄棒・マット・跳び箱・マラソンを行っています！特に跳び箱は初挑戦の子が多く、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、挑戦する子が増えてきました♪

また、マラソンでは「がんばれ！」「ファイト！」など互いに声を掛け合い、最後まで諦めずに走り切る姿もあります。

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

♪きのこと ♪虫のこえ ♪森のくまさん

☆正しい姿勢で座ろう☆

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。幼児期の子どもに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、疲労しやすい体になる |

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」なのか分かりません。園では、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れるよう、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？