



R7年 11月

市野谷つばさ保育園

先月2～5歳児の運動会、0,1歳児の運動あそびの会がありました。

園の中でも大きな行事の最初のひとつでしたが、昨年の運動会よりお子さん一人ひとりの成長はいかがでしたでしょうか？初めて参加した保護者の方も普段と違った子どもたちの頑張りを見ていただくことは出来たでしょうか？

当日は練習以上に全力を出せた子も、涙を流してしまったり、練習とは違う姿になってしまった子もいるかもしれません。100%の力が発揮できなかった子もいるかもしれません。でもそれはあくまでも当日の姿。普段の保育や練習の積み重ねもあります。私たちは当日の姿だけで『よくできた』『あまりできなかった』などの評価をするのではなく、その当日までの過程も保護者の方々に一緒に見守っていただき、準備段階から当日までの頑張りも含めてたくさん褒めてあげてほしい！という思いから、練習過程も掲示しています。

次の大きな行事は12月に発表会があります。こちら当日を迎えるまでに各クラスのさまざまなドラマがあり、当日を迎えることでしょう。その裏側を知ったうえで当日見ていただけると、より子どもたちの成長や頑張りを感じていただけることと思います。是非そんな各クラスの取り組みもご覧になってください。



4日(火) 乳児身体測定
5日(水) 幼児身体測定
7日(金) 幼児組徒歩遠足

★詳細は配布済みの手紙をご覧ください。

18日(火) お誕生会

★10:30～開始予定です。

21日(金) 収穫祭

25日(火) 避難・消火訓練(総合)

28日(金) 発表会予行練習

★詳細は後日お知らせします。

流山で働く人たちを知ろう！

今年の園のテーマである『私たちの街、流山で働く人を知ろう！』
これまでの園での子どもたちの取り組みの一部をご紹介します。

おやつで出る
食パンをコモディイイダ
まで買いに行きました。

歯科検診の際
使っている器具を消毒して
もらうために、事前に器具消毒
のお願いに行きました。

保育園の職員
の顔写真を子どもたちがいつ
でも見られるようにして
います。

お散歩先で会った
工事現場の人や
保育園にお肉を運んでくれて
いる業者さんに話しかけて
いろいろお話を聞きました。

お散歩先で会った
工事現場の人などと写真を
撮ってもらったり、
お店の様子を写真に撮らせ
てもらい、
マップを作成しました。

今年度は流山市で働く方々の
姿を実際に見せていただくべく、
さまざまな場所に行って、直接話
を聞かせてもらったりもしてい
ます。

今後も丸亀製麺の見学など、ま
だまださまざまな企画をしてい
るので、たくさんの職業に触れ興
味へと繋げることができたら良
いと思っています。



保育目標

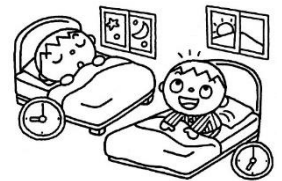


- すみれ→・音楽に合わせて体を動かして遊ぶことを楽しむ。
 - ・好きな遊びを十分に楽しみ、積極的に探索活動を行う。
- つくし→・見立て遊びやごっこ遊びなどをしながら、言葉で表現しようとする。
 - ・身の回りのことを保育士に手伝ってもらいながらできないこともやってみる。
- たんぽぽ→・秋の自然に触れたり、表現遊びを通して集団で遊ぶ楽しさを味わう。
 - ・子ども自ら汚れていることに気づき、手を洗ったり鼻をかんだりする。
- ゆり→・友だちとイメージを共有しながら、ごっこ遊びや劇遊びの中で自分なりに表現することを楽しむ。
 - ・秋の自然に親しみ、季節の移り変わりを感じる。
- ばら→・課題を見つけ、さまざまなことに挑戦する。
 - ・手洗いうがいや、衣類の管理など丁寧に行う。
- ひまわり→・目的に向かって、友だちと力を合わせてやり遂げたり、自分なりに工夫したりする。
 - ・身近な自然に触れ、秋から冬への季節の移り変わりを感じながら遊ぶ。

♪すこやかな眠りで、ぐんぐん成長☆ ～子育て支援だより～

最近、「夜なかなか寝ない」「寝る時間が遅くなってしまう」「寝起きが悪い」など、睡眠についての悩みを耳にすることが増えています。

子どもにとって“睡眠”は、身体の成長はもちろん、心の安定にもつながるとても大切な時間です。寝る時間が遅くなりすぎると朝の機嫌や日中の集中力にも影響する為、夜は 20～21 時頃に眠るのが理想的です。



♡眠りの質を高めるちょっとした工夫♡

① お風呂の時間

人はお風呂に入ると体温が上がり、そして体温が下がる時に睡眠ホルモンであるメラトニンが出て眠くなります。お子さんの場合、就寝の 45 分～1 時間前頃にお風呂から上がっておくことがおすすめです。

② 光のコントロール

食事から就寝までの時間、室内は蛍光灯などの白い光ではなく、暖色系の明かりに切り替えます。テレビやタブレット・スマホなどから発せられるブルーライトは脳を覚醒させる力が強く働く為、入浴後はなるべく控えましょう。また、寝室を出来る限り暗くすることも効果的です。

③ 寝る前に身体を動かす遊びをしない

寝る前に身体を沢山動かしたり、興奮したりすると体温が上がって脳が覚醒し、なかなか眠れなくなってしまいます。就寝の 30 分前くらいからは身体を休め、『今日の出来事を話したり、抱きしめてあげる、絵本を読む』などのゆったりとしたふれあいタイムを持つことで安心して眠りにつきやすくなります。

1 日の終わりに心も体もリラックスしてぐっすり眠ることが、翌日の健やかな成長に繋がります。
ご家庭でも無理のない範囲で取り入れてみて下さいね♪