

ささやまっこだより

9月

平成 29 年 9 月 1 日
篠山保育園
園長 足立善一郎

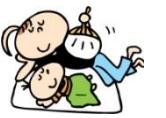


早寝、早起き、元気な子

最近気になることがあります。それは、子どもたちの“寝る時間”です。午後 10 時、11 時が当たり前のようになっている



ようです。保育園にお迎えの後、買い物に行き家に着いたら、食事の準備やお風呂に入れたり大変だと思います。その後、保護者の方も観たいテレビ等あるかもしれません。しかし、ここに子どもがつきあってしまうと寝る時間が遅くなってしまいます。早めに寝る支度をして寝かしつけていたら、そのまま一緒に寝てしまうこともあるかもしれません。それでも、何とかして寝かせることが大切なのです。では、「なぜ、早く寝かせないといけなんでしょうか」。簡単に説明しますと、夜中 1～2 時頃に眠って朝 10 時に起きた場合と、夜 9 時頃に眠って朝 5～6 時頃に起きた場合とでは、睡眠時間は変わりなくても、体のスッキリ度が違うように思いませんか。遅い朝まで寝ているとだるい感じになりますよね。これは、ホルモンの分泌と関係があります。人間には「成長ホルモン」といって、体の成長に欠かせない、疲れを癒したり、筋肉の疲労を治したりと、体と心の成長を整えるホルモンが、午後 11 時から午前 2 時頃をピークに分泌されます。これは眠っている間に多く分泌されるホルモンで、この時間帯にぐっすり眠っていることで成長ホルモンがたくさん分泌され、疲れを癒し、正常な体になっていくのです。小学校低学年までは遅くも 9 時半までに眠れる生活にすることを心がけてください。



からだがキャンパスに(ボディペイント)

ばら、ふじ組さんは園庭で“ボディペインティング”遊びをしました。最初は遠慮がちにえのぐを触っていたのですが、次第に友だちとお互いにぬたくりをはじめ、そこからは一気に“ぬりぬり大作戦”水遊びとは違う感触を楽しんでいました。



園舎工事に伴い 大変ご迷惑をおかけしています

新園舎は完成いたしました。既存園舎の工事が始まっています。登降園の際ご不自由をおかけしていると存じます。引き続きご協力をお願いいたします。

9月の行事予定表

- 13日(水)運動会リハーサル
(9時15分までに登園をお願いします)
- 16日(土)運動会準備
- 17日(日)親子運動会
(雨天時18日に延期)
- 20日(水)避難訓練
- 26日(火)誕生会

ぬいぐるみ病院で お医者さん気分

久留米大学医学部の学生さんたちが「ぬいぐるみ病院」という活動をばら組さんと一緒に行ってくれました。ぬいぐるみ病院を通して子どもたちに病院に対する恐怖心や医療とは何かを知ってもらおうということで、世界各地でも「テディベア ホスピタル」として行われているそうです。子どもたちにとっては“お医者さんごっこ”です。ぬいぐるみが患者さん、ばら組さんが保護者役、学生さんが医者という配役で始まります。「今日はどうしたんですか」の質問に、「熱があります」とばら組さんが答えます。体温を計ったり、聴診器で心音を聞かせてもらったり、腕が痛い患者さんはレントゲンも撮って骨が折れている所をイラストでみせてもらいました。一通り終わると、今度はばら組さんが

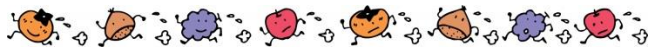


白衣を着てお医者さん役になります。友だちとやりとりをしながら楽しく過ごすことができました。まじめに取り組んでいましたよ。



残暑厳しい中にも、朝夕はどことなく秋を思わせる涼しい風が窓を吹き抜けていきます。さて、現在保育園は、少しずつ運動会を意識した活動が始まりました。今まで朝の遊びで自由に使っていた体育道具をクラスごとに使い友だちの様子を見たり、またできる子があと

少しでできそうな子にアドバイスをしたりしています。リズムあそびでは楽しくてびよんびよんはずんで遊んでいたものに、担任から“こんな踊りもあるんだよ”と新しい振りがついたりします。子どもたちが楽しんでる気持ちと意欲をそのまま運動会の活動へと導いていければと考えています。4才、5才児になると「なんとかできるようになりたい」、「お父さんお母さんみんなにかっこいいところを見てもらいたい」という気持ちが湧いてきます。このような気持ちになると後は、子どもたち自らの力でどんどん成長していく姿が見えてもわかります。私たち職員は、そこまで引き出せるように四苦八苦しているところでもあります。毎年感じるのが、運動会後に子どもたち一人一人がすごくたくましくなっていることです。ここに至るまでに“今この時期に頑張っている”ことがあるからだと思います。仲間のことを認め、年下の子への思いやりが芽生え、又、年上の子へのあこがれが自分をふるい立たせているようです。



げんきっこ広場がはじまったよ!

朝 9 時 50 分に、もも、ふじ、ばら組さんが園庭に集まり一緒にゲームをして楽しんでいます。合同でゲームをすることがない子どもたちには刺激的。お兄さんお姉さんの姿を真似したり、「よそのクラスにはまけないぞお」と言わんばかりに張り切る子どもたちです。

今は、さくら組さんも一緒に参加しています。ばら組に手を引いてもらいながらの参加! 元気っ子広場は、運動会に向けてのきっかけ作りです。ここから開会式の練習へと変わっていきます。

