



ようこうだより 1月

令和3年1月7日



園長 山崎 恵美

新年あけましておめでとうございます

冷たく澄んだ空気が清々しい睦月。新年を無事に迎えることができました。久しぶりに登園してきた子どもたちは年末やお正月にあった出来事を嬉しそうに話してくれ、園内には活気があふれています。

久しぶりの園庭で元気いっぱい走り回ったり、散歩に出かけたりと友だちと一緒にいるのが楽しくてたまらない様子です。1月は室内でコマ回しや羽子板、カルタ、すごろく、けん玉など、お正月ならではの遊びを楽しみます。昔からの日本の風習、伝統を子どもたちに感じてもらえればと思います。



～コロナ禍に願うこと～



初めて新型コロナウイルスのニュースを耳にしてから約1年が経ちました。ある研究所が子どもや保護者に対する新型コロナウイルス感染症の影響調査をおこなったところ、コロナ流行前に比べて「人とのつながりを大切にしたいと思うようになった」と8割の保護者が答えたそうです。一時的に人とのつながりが断たれ、不安や苦労が生じたことにより『人とのつながり』を求める切実な保護者の思いが伝わってきます。

保育園は子ども、保護者、職員だけでなく、地域の方、保育実習生、業者など、子どもたちを中心にして、さまざまな“人”が繋がり関わり合う場所であると改めて感じています。まだ、しばらくは不透明なコロナ情勢が続きますが、それらのコミュニティが連携して力を発揮し、子どもたちの育ちや育児中の保護者の方の支えになることを信じています。そして、保育園が今まで以上に、地域に根ざし開かれた居場所となり社会的役割を果たせるよう努力してまいります。

昨年を振り返ると、園でも刻々と変わる感染状況の対応に追われた日々でしたが、そんな中でも確実に成長を見せてくれる子どもたちの姿がとても頼もしく感じました。一日も早く世の中の状況が好転することを願いつつ、子どもたちの健康管理・安全対策に努め、できる限りのことに取り組みながら保育をしていきます。保護者の皆様にも引き続きご理解ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



◆寒い日も園庭を駆け回る子どもたち◆

→裏面につづく



1月～2月 行事予定



- 1月4日(月) 保育はじめ
- 1月7日(木) お正月遊びの会

- 2月2日(火) 節分 ※今年は2/3が立春のため変更
- 2月27日(土) かがやき会(リズム会)

※新型コロナウイルス感染防止のため、状況によっては、かがやき会(リズム会)の中止・無観客での開催なども検討中です。園児、保護者の健康安全第一を考慮し2月に決定次第、お知らせいたします。



元気いっぱいの源 ～生活リズム～



寒い冬は新しい発見が詰まっている絶好の季節です。水たまりにうっすらと張った氷に「ガラスみたい」と目を見張る子、園庭の隅にできたキラキラ光る霜柱を踏んではザクッザクッと耳にする音や踏み心地を味わう子など、水の変化に気づき興味津々…いよいよ年度替わりまで残り3カ月となりました。今までの様々な経験を活かし、更に遊びや生活がより深まり豊かになっていく時期でもあります。

このような充実した毎日を送るためにも、元気いっぱいの源『早起き・早寝・朝ごはん』は子どもの心と身体を育てる栄養そのものです。成長が著しく、人生の土台づくり真っ最中の乳幼児期に、大人が生活リズムを整えてあげることは子どもへの最高のプレゼントかもしれません。

《早起き・早寝・朝ごはん…こんなにいいことがあります》

大人が子どもの思いを尊重することは大切ですが、睡眠のリズムに関しては子どもにお任せはNG。夜遅くまで寝かさずに放っておくと次の日ぐったり…特に子どもの睡眠は脳の発達と密接に関連しています。睡眠、食事、排泄、運動（遊ぶ）がバランスよく繰り返されることで生活リズムが形成されます。

●朝一番にカーテンを開きましょう。朝の光は『からだの目覚まし時計』です。

- ・しっかりと睡眠がとれた朝は、頭がすっきり、表情もいきいき！
「おはよう」と自分から起きてきて、朝の準備も自分でしようという気持ちになります。
- ・大人の「早くしなさい！」の言葉も減って、時間や心のゆとりもできます。



●十分な睡眠と朝ごはんできれいに一日がスタート！

- ・朝ごはんを食べると全身にエネルギーがいきわたり、頭も活性化し身体が動きやすくなります。
空腹や睡眠不足は、ぼーっとしたり、イライラ、かんしゃく、怒りっぽくなるなど無気力、不機嫌、情緒不安定などにもつながります。
- ・骨、筋肉、体をつくる成長ホルモンは夜寝ている時にたくさん分泌されます。
自分の意思によらずに働く自律神経（呼吸・体温・尿や便など）も整います。
- ・免疫力が高くなり疲れや病気、怪我もしにくくなります。



●子どもが眠りやすい環境づくり。

早寝がいいと分かっている家庭の事情があるかもしれません。まず、できることから始めてみませんか？

- ・寝る前の熱いお風呂は目が覚めることも。ぬるめのお風呂でリラックス。
お風呂の後に体温が下がってくると自然と眠りやすくなります。
- ・決まった時間に絵本の読み聞かせや子守歌を歌うなど、心が落ち着くルーティンも眠りを誘います。
- ・寝る時は部屋を暗くして静かに。夜の光は体内時計が“まだ昼だ”と勘違いしてしまいます。
睡眠リズムを乱す明るい光、テレビやゲームなどは避けて。
子どもが寝る時には、大人が一度テレビや音を消してみるのも効果があります。



●ヒトは本来、夜行性ではありません。昼間に活動し『夜暗くなったら寝る』が自然。
早寝は早起きから始めるとスムーズに行くことも。

- ・好ましい生活リズム…早起き→朝ごはん→元気→早寝
- ・悪循環の生活リズム…朝寝坊→朝ごはんなし→元気なし→夜になると元気で遅寝