



2月のえんだより



冷たい北風が吹き、一年でもっとも寒さの厳しい季節になりました。先日はいくらか雪もつもり、子どもたちは大興奮!! クラスのベランダにはさっそく子どもたちがつくった、小さくかわいい雪だるまが並んでいました。

寒さが厳しいこんな時期だからこそ、保育園では部屋に閉じこもらず、外で元気にあそびを楽しむ中で体を温めるようにしています。

外で遊ぶ子は、体力的にはもちろん、精神的にも鍛えられるようで「園長先生もいっしょに遊ぼう」などと誘われるなど、あらためて子どもたちのたくましさを感じました。

2月3日は立春、暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けずこの冬を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけていただければと思います。



- 1日(金) 節分の日会
- 6日(水) 避難訓練
- 13日(水) 体育指導 (ばんだ・くま・らいおん)
- 14日(木) 調理保育のお買い物 (くま・らいおん合同)
- 15日(金) 調理保育 (くま・らいおん合同)
- 18日(火) グリーン東京訪問 (らいおん)
- 18~22日 身体測定
- 20日(水) 富士見小学校見学 (らいおん)
- 21日(木) 誕生会

『生活リズム』の乱れに注意しましょう!!

寒くなってくると、なかなか起きられず、朝ごはんを食べなかったり、まだまだお正月気分が夜更かしをしたりと生活リズムが乱れていませんか? 就学・進級を前に少しずつ生活リズムをつけていきましょう。生活リズムは4~5才で完成すると言われていています。睡眠時間は、人によって多少の差があります。日中の活動が楽しく、いきいきできるようにリズムを作ってあげましょう。睡眠中に、病気から身を守る抵抗力が作られると言われてます。インフルエンザがはやる今の時期に特に早寝の睡眠を心掛けましょう。

①睡眠

睡眠不足になると、脳の働きが悪くなり、あちこちの器官に故障を起こし体調が悪くなり、長く続くと発育に影響します。熟睡できるように環境を整えてあげましょう。



②生活リズム

脳細胞を作るには、良質のたんぱく質と脂肪が必要です。そしてエネルギーとして使われるのがブドウ糖で、1日の活動を保障してくれる『朝ごはん』をたっぷり食べさせたいですね。特に寒い朝は身体が温まる味噌汁やスープなどがお勧めです。



昨年10月の朝日新聞に幼児の就寝時間が早まっている傾向があるという記事が載っていました。「ベネッセ教育研究開発センター」で行った幼児の生活についてのアンケートの結果(95年から5年間)によりますと、平日の就寝時間は「22時ごろ」95年の32.1%から00年には39%に増え夜型化が深刻化されたが05年には28.5%に減少。最も多かったのは「21時ごろ」で29.1%。起床時間も「7時ごろ」以前が43.4%と5年前から約6ポイント増え『全体的には早寝早起きになってきている』という事です。「きれる子」にしないためには乳幼児期の家族の愛情や生活リズムが大切であるということです。規則正しい生活を見直してみませんか。



背筋をのばそう

寒い日が続くと、ついポケットに手が入り、背中が丸くなってしまいがちです。成長期のこの時期は、正しい姿勢を身につけることが特に重要です。暖かくなるまであと少し、背筋をピンと伸ばして、元気いっぱいにすごしましょう



こんなクセ、ありませんか?



ポケットに手を入れて歩く



目を近付けて絵をかく



ひじをついて食べる



寝ころんで絵本を見る



足をいすの上のせて座る



“あきらめ”も大切

「子どもに笑顔を」 育児・保育コンサルタント 原坂一郎

子育ては、子どもの姿をありのまま受け止めることが大切だとよく言われます。子どものすべてを丸ごと受け止めるというのは、なかなか難しいものです。でも私は、それさえできれば、子育ては必ずうまくいって思っています。

子どもの姿を丸ごと受け止めた人になんかできないことがあります。それは「あきらめる」ということです。「あきらめる」ことができたとき、子育ては突然うまくいき始めます。

「あきらめる」といっても、親が犠牲になろう、というわけではありません。

例えば、赤ちゃんのお母さんは、本当は赤ちゃんとおしゃべりができたらどんなにいいだろうと思っています。でも、赤ちゃんが話すことはあきらめています。赤ちゃんのことを丸ごと受け止めているからです。だからこそ、お

母さんは赤ちゃんにやさしくできるのです。

2歳くらいの子をお持ちのお母さんは、5分で行けるスーパーも、子どもと一緒にいるときは、20分くらいかけて行っています。ゆっくりしか歩けない子どものことを認め、5分で着くことは、すっぱりとあきらめているわけです。

子どもと一緒に、5分で行くことをあきらめられないお母さんは、子どもに「早く」を連発します。たとえ道端にタンポポが咲いていても、一緒に見ることも許されません。「あきらめられない親」を持っている子どもには、小さな災難が毎日やってきます。

「あきらめる」ことを覚えると、その代わりに「楽しむ」ことができるようになります。

たとえば、「チューリップが大好き!

筋肉や骨が発達途中にある幼児期に姿勢が悪いと、けがの原因となるだけでなく、体の成長にも影響を与えてしまいます。また、血行や内臓の働きが悪くなり、集中力や疲労にも影響が出てしまいます。上の図のような姿勢が多い場合は、背筋を伸ばすように気をつけましょう。また、気持ちも姿勢と関係があると言われるように、背中を丸くして下ばかり向いていると、気持ちも下を向いてしまいがちになります。寒い時期でも、背筋をしっかり伸ばして気持ちも明るく、元気に過ごしましょう。

