



新クラスでの生活が始まり、もう1か月が過ぎました。登園時、お母さんとなかなか離れずに泣いていた新入園児も、たくさんの先生やお友達にやっと慣れ、明るい笑顔を見せてくれるようになりました。進級児も、ひとつ大きくなった喜びを感じ、落ち着いた日々を過ごしています。

この時期は子どもたちにとって、緊張感がとけ疲れやすい時期でもあります。ご家庭でも、睡眠・朝ごはんをしっかりとって、元気に過ごしていけるようご配慮いただければと思います。

### 春でも車内で熱中症に…車の中に子ども残さないで!!

ぽかぽか陽気が心地よくなるこれからの季節は、止めた車の中に閉じ込められた子供が熱中症になる事故が起きやすい時期でもあります。晴れの日でも外気温はそれほど上昇しないため、子どもを車内に残し買い物などに掛けるケースが多いためです。JAF(日本自動車連盟)などは「強い春の日差しに油断は禁物」と、注意を呼び掛けています。

38.9度まで上昇。「直射日光が当たるダッシュボードが熱源となるため、車内温度の上昇に、車種や外装色、外気温はあまり影響ない」としています。

JAF広報部は「外は涼しいから大丈夫という思い込みが、幼い子どもの熱中症事故を引き起こす原因」と指摘し、「春でも、車内気温は真夏と同じぐらい上昇することを覚えてほしい」と訴えています。

JAFでは4月に、窓を閉め切った車内での温度変化をテストし、その結果、最高外気温は23.3度でしたが、車内室温は最高48.7度、ダッシュボードは同70.8度にまで達したそうです。

4枚の窓すべてを4センチ開けた車では、全閉した車より低いものの、車内温度は最高

外は23°Cでも…



車内は49°C!!



### 遅番の保育について

遅番の保育(18:00以降)につきまして、改めて整理してお伝えします。遅番ご利用の方はお含みおきください。

- ①18:00 になったら遅番利用の子どもたちは1階ホールに移動し、18:30までホールで過ごします。
- ②18:30 になったらうさぎ組に移動し補食となります。
- ③その後うさぎ組にて、降園まで自由遊びとなります。

### 5月の予定

- 11(水) 音楽指導(幼児)
- 13(金) 調理保育(ぱんだ)
- 16~20 身体測定
- 16~20 職場体験(羽2)
- 17(火) 歯科検診
- 18(水) 保育参加・懇談会(くま)
- 20(金) お誕生日会
- 21(土) 園外職員研修
- 24(火) 避難訓練
- 25(水) 懇談会(ひよこ組)
- 26(木) 体育指導(幼児)
- 26(木) 職員園内研修

### 6月の予定

- 2(木) 保育参加・懇談会(ぱんだ)
- 3(金) 懇談会(うさぎ)
- 8(水) 音楽指導(幼児)
- 9(木) 虫歯予防集会
- 10(金) 調理保育(くま)
- 10(金) 懇談会(ぺんぎん)
- 15(水) 保健指導[体の話]
- 16(木) 避難訓練
- 16(木) 園内職員研修
- 20~24 身体測定
- 24(金) お誕生日会
- 24(金) 職員会議
- 29(水) 体育指導(幼児)

### 保育園を支えていただいているの方々

保育園は職員の他に、多くの方々を支えられて運営しています。



#### 嘱託医

小児科 道佛 雅克先生(わかさ医院院長)  
 歯科 井上 雄温先生(井上歯科医院院長)  
 健診の他、日々の様々な病気・ケガについても、看護師を通して相談にのっていただいています。

#### 体育指導 長屋 あゆみ先生(日本経営教育研究所)

子どもたちから大人気の長屋先生です。毎月の幼児体育指導の他、職員を対象とした体育指導研修も行っていただいています。

#### 音楽指導 大月 友則先生

音楽指導の先生で、合奏やマーチングなどの指導で全国を飛び回っています。園では幼児クラスでの歌や合奏指導に合わせ、職員研修もお願いしています。

#### 心理相談 澤井 晴乃先生(NPO法人かけはし)

心理相談員の観点から、日々の保育へのアドバイスをいただいています。また、職員を対象とした発達心理に関わる研修も行っていただいています。

#### カメラマン 宮本 圭さん(OUTDOOR STUDIO)

こどもの自然な笑顔を撮影するのがとても上手なプロカメラマンです。事務所は相模原にあり、いつも行事のたびに車でお越しいただいています。

## 正しい睡眠は子どものからだと心と脳を育てる栄養です

かつては「子どもは早く寝るもの」でしたが、いまは夜遅くなくても街で子どもの姿を見かけるように。夜ふかし社会から子どもを守るために、知っておきたいことをご紹介します。

### 昼間いっぱい遊んで夜はパタン、キュー。子どもはそれが自然です。

新生児のころは3時間おきにおっぱいを飲んでねんねして、また飲んで、をくりかえしていた赤ちゃんが、昼間は起きていて夜はまとまって寝るというリズムがついてくるのが生後4カ月ごろ。1歳半くらいになると昼寝が1回になり、生活リズムもしっかりと定まってきます。

仕事の関係などで大人は毎日夜遅くまで起きている、生活時間帯が不規則という家庭もあると思います。でも、大人には大人の都合があるように、子どもにも成長のために保障してあげたいものがあります。それが「くう・ねる・あそぶ」です。

親がたとえ夜遅くまでテレビを見ていても、子どもは時

間になったら寝させる、朝ごはんはエネルギーになるものを与える。昼間は体を動かして遊べる環境を用意する。どんなに時代が変わってもくずしたくない基本部分です。

しっかり遊ぶからぐっすり眠れる、ぐっすり寝るから朝すっきりと目覚められる、すっきりと目覚められるから朝ごはんがしっかり食べられてイキイキと活動できるというぐあいに、「早寝・早起き」と「食べること」「遊ぶこと」はそれぞれ深くつながっています。

もし「うちの子は少し夜ふかしっ子かな」と思ったら、早く寝させることだけではなく、朝起きる時間や昼間の遊び、食事など生活全体をトータルで見直してみましょう。



### いま、ちょっとがんばると先々の子育てがぐんとラクに

日本の子どもは世界一夜ふかしだといわれています。子どもの夜型化は1歳、2歳の赤ちゃんにまですすんでいて、深夜2時3時まで起きてビデオを見ている2歳児もいます。

夜ふかしっ子のお母さんの中には「幼稚園に入れば直るから」という方もいますが、昨日まで朝ねぼうをしていた子が、今日から幼稚園だといって急にしゃきっと起きられるでしょうか。

子育ては「ここでがんばっておくと、あとがラク」ということがけっこうあります。生活リズムはその代表です。「早起き・早寝・朝ごはん」のよい生活リズムを幼いときに身に

つけてしまうと、その効果は学齢期になっても続きます。

睡眠については個人差もありますが、朝日を浴びて生体時計をリセットするには、「朝は遅くても8時前に起きる」「夜は9時には寝る」くらいを目安として、一日のリズムを作っていきましょう。

子どもが早寝っ子になると、親は夜ゆっくりと自分の時間が持てます。お茶を飲んだり、趣味の時間に当てたり。自分の時間ができれば、親の気持ちにもゆとりができるでしょう。人間もまた、地球という星の上で生きている動物だということを忘れずに、大人の生活と子どもの時間の折り合いを上手につけていきたいものです。

「シンプル育児の正解 主婦の友社編」より抜粋