



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。

5月でも熱中症に要注意! 車内への子どもの放置に JAFが注意喚起



2019年4月1日から2020年3月31日の1年間、JAF徳島支部が出動した「キー閉じこみ」の救援のうち、子どもが車内に残されたままであったケースは30件あったと報告されています。

その原因のひとつは「クルマから離れる際、車中にいる子どもにリモコンキーを持たせていたら、ロックボタンを押してしまった」というものです。

JAFが実施した車内温度の検証テストによると、気温35℃の炎天下に駐車した車内の熱中症指数は、窓を閉め切った状態でエンジン停止後、わずか15分で人体にとって危険なレベルに達する結果と

なっています。

また、クルマを日陰に駐車していたとしてもその車内温度の差はわずかに約7度で、駐車場所に関わらず外気温が高温である場合は熱中症になる危険があります。乳幼児は体温調節機能が未発達であり、とくに注意が必要です。

「少しの時間だから」、「寝ているから」といって車内に子どもを残したままクルマを離れることは、「キー閉じこみ」のトラブルとなくとも、熱中症を引き起こす事故になりかねません。

近年は5月でも夏日となることもありますので、熱中症になるのはもはや夏だけとはかぎりません。

5月の予定

- 9~13 身体測定
- 12(木) 音楽指導(幼児)
- 13(金) 懇談会(らいおん)
- 17(火) 懇談会(くま)
- 18(水) 春の健診(幼児)
- 19(木) 避難訓練
- 20(金) 調理保育(くま)
- 23(月) 体育指導(幼児)
- 23(月) 職員園内研修
- 23~27 職場体験(羽2)
- 26(木) 懇談会(ひよこ)
- 27(金) お誕生日会
- 31(火) 懇談会(ぺんぎん)

6月の予定

- 2(木) 懇談会(うさぎ)
- 3(金) 懇談会(ぱんだ)
- 9(木) 音楽指導(幼児)
- 10(金) 避難訓練
- 13~17 身体測定
- 14(火) 体育指導(幼児)
- 16(木) 歯科検診
- 17(金) お誕生日会
- 21(火) 太鼓指導(らいおん)
- 22(水) 虫歯予防集会
- 24(金) 職員会議
- 29~30 視力検査

予定の変更

- 5~6月の保育参加は中止とし、懇談会の実施とさせていただきます。
- 7月のSUNSUNまつりは、幼児クラスの実施とさせていただきます。

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

間になったら寝かせる、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、早く寝か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よう。



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きていて、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

保育園を支えていただいている方々の紹介

保育園は職員の他に、多くの方々に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)

定期的な検診(全園児健診・0歳児健診・歯科検診)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・発達相談

澤井晴乃先生(NPO法人かけはし)
黒葛真理子先生(チャイルドフード・ラボ)
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願いいただいています。