



園だより

平成 30 年 11 月発行

合志こども園 園長 松岡 貴子

講演会参加、ありがとうございました。

11 月保護者会主催の講演会が開催され、沢山の保護者の皆様が参加されました。職員も子ども達と関わりながら、聞くことが出来ました。参加の様子から、「よりよい子育てとは？」を求め、私たちはいつも子ども達のことを考えながら、関わっていることが伝わってきました。

一人一人を大切に、子どもの未来が輝くよう、これからも手を取り合っていきましょう。保護者の熱意を感じた講演会でした。

11 月初旬暦では「立冬」を迎え、季節も移り変わり始めています。

園庭の木々も赤や黄色に色づき、時より強く吹く風にひらひらと舞い落ちて、カラフルな絨毯となっています。0 歳児も手にとっては、じっと見つめたり、くるくる振る様子が見られ、季節の移り変わりを体感しています。「きれいだね」「赤い葉っぱになったね」と感じたことを共有する体験が、情緒を豊かにしたり、「これはどんな色になるかな」と考える力になり、自然と探求心も芽生えていきます。子ども達の不思議に思うアンテナをしっかりと伸ばして活動できる体験を大切にしていけることが必要です。**【体験の重視】**子ども達の「みてみて！」と伝えてくることに驚くこともあると思います。休日は是非、大人が気付かない事にも目を向けられる『子どもの発見の目』を親子で共有してみてください。そして、一緒に共感して子どもに負けない『大人の目』を伝えていくことも素敵な関わりとなると思います。

合志市では、「子ども読書活動推進計画」を策定し平成 13 年から取り組んでいます。読書が子ども達にどのような影響をあたえ、なぜ必要なのか。どのような意義があるのか。を考え推進にあたっています。

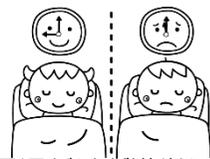
本を読むことは、色々な知識を得るだけではなく、心の成長に大きな影響を与えます。感動的な本に出合う体験を重ねるたびに感性が磨かれ、創造力や表現力が豊かになり、コミュニケーション力が高まります。子ども達にとって読書習慣は、生涯にわたり人生を豊かにし、『生きる力』を育むために極めて重要なものです。読書活動で育まれる「語彙力」「表現力」「コミュニケーション力」「共感力」「創造力」「集中力」「考える力」「生

きる力」は学園でも取り組んでいる、【自己充実・自己発揮】【めりはり】【問題解決力】【他者との調和】【コミュニケーション力】と相対し、日々繰り返し取り組んでいる「読み聞かせ」にも活かされています。



就寝前や、週末のちょっとした時間を親子で過ごす絵本タイムにしてみてもいいでしょうか。絵本タイムは、子ども達との温かい触れ合いと共に心も育ててくれます。これから室内で過ごす時間も多くなっていきます。是非親子でほっとタイムを！！

ほけんだより : 睡眠って大切！



子ども達は、いずれ園生活を終え小学校へと進学していきます。年長児だけが進学に向けて取り組むように考えられますが、学校生活に**適応できる力(体内時計)**を育むのは【2歳まで：三つ子の魂百まで】と研修で学びました。こどもの生活の中で、何が関係しているのかというと、【睡眠】だったのです。眠りとは、体の疲れを取るだけでなく、脳の機能を高め、守り、維持することにあり、眠りの間に一日の出来事を整理するという役割があるそうです。しっかり覚醒している事は、すなわち脳がしっかり働くことに繋がります。子どもの睡眠時間は、**夜間睡眠として10時間必要**なので、起床時間を考え、入眠時間を決めなくてはなりません。降園後、「夕食・入浴・就寝」と時間に追われる毎日だと察します。大変ですが、子どもの今後の学校生活(将来)に大きく影響してしまうことをしっかり受け止めた頂き、取り組んでみてください。体内時計の修正は6ヶ月を要します。子ども達が生き生きと自信あふれる日々を送れるように、ちょっと頑張ってみましょう。追：昼寝は睡眠時間にカウントしません・・・

睡眠時間確保のポイント

- ・一日の流れの中で、時間を分けてみよう(タイムスケジュールの見直し)
- ・夜更かしは体内時計を狂わす(狂った時計はなかなかもどせない)
- ・子どもに任せ、入眠時間にしない
- ・寝るルーティンを決め、日々繰り返す(絵本→消灯→寝付かせ等)
- ・夕方からのスマホ・ゲームは悪影響以外、何ものでも無い(させない！)



※睡眠不足は、心身に様々な症状を引き出す要因ともなってしまいます。子ども達の健やかな育ちを確保していきましょう。

