



# 園だより

令和5年8月発行  
幼保連携型認定こども園  
合志こども園 園長 松岡 貴子

2学期が始まりました。

日中残暑厳しい日もありますが、少しずつ朝夕の涼しい日も多くなってきました。熊本の夏は、夜も気温や湿度が高く過ごしにくいと言われますが、虫の音と共に秋らしさを感じる事ができています。それも、夕立のように降る雨のお陰もあります。雨に感謝しながら、少しでも過ごしやすい中で練習にとりくめることをこどもたちとも話しています。

現在トリプル台風といわれ、日本の南海上に台風が発生し9月初めには接近する予報も出ています。先日、安全に関する研修を受け「どのように訓練に取り組むことで、命を守るか」を学びました。日頃から園で取り組んでいる訓練方法に間違いはなく、「**こども自身が災害発生時にどのような行動を取ることができるか**」を経験させることが重要であると講義の中で再確認しました。「地震です」の放送にこどもたちはすぐに頭を守る行動を取ることができます。潜って頭を守ることができない状況では、【だんごむしのポーズ】を取ります。どういう状況だから、どのような行動がとるのかを様々な状況を想定して訓練しておくことが大切です。

これからも、毎月の訓練や気象情報・災害情報等を使って、【どう行動する?】をこどもたちと確認、話し合いに取り組んで参ります。また、災害は園にいるときだけではなく、ご家庭でもプチ訓練してみたいかがでしょう。親子で「こんな時どうする?」を考える経験が全員の命を守る事につながっていくと思います。【大切な命を自分でどう守っていくか】を理解し行動できるこどもたちに育ててまいりましょう。

追：8月24日に、年長児は防災センター見学へ出かけ「火事・地震・台風」について学んできました。



## ●こどもの睡眠について

保護者からこどもの就寝について「夜寝つくのが遅い」「入眠に時間が掛かる」等相談を受けることがあります。今月は「こどもの睡眠について」調べましたので、少しでも保護者の悩み解消に繋がってほしいと思います。よく「早寝早起きが大事である」と推奨されます。もちろん、早く起きることで行動のスイッチが入り、意欲的に活動することに繋がっていきます。調べていく中で逆転の考え方がありました。早く寝るのではなく、早く起きるルーティンにまず取り組むことが、早寝につながるという話です。『毎日同じ時間に起床し、日中太陽光を浴びる。お風呂は就寝1～2時間前に済ませ、入眠の儀式を行う』（大変ですが休日も実行することが必須だそうです）を家庭で取り組むと、活動時間をしっかり確保し、体が自然と休息を求めてくるそうです。夜食事・入浴を済ませた頃には眠くなって結果「早く寝つく」ことができると研究結果からも示されています。

年齢別理想の睡眠時間は「1～2歳児は 11～14時間。3歳～5歳児は 11～13時間」とされています。（午睡も含む）睡眠不足は①成長ホルモンの分泌が減り、骨や体が形成されにくく、成長に大きな影響を与える②注意や集中力の低下③体調不良を引き起こす可能性があると言われています。

日々の生活の中、子育ては大変だと思います。先ず、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか？ <早起きと入眠儀式>園でも、午睡前には「電気を消し、絵本を読み、オルゴールを流し、静かな環境」を整えています。こどもたちは特に、「おやすみなさいぎゅ〜」が大好きです。

こどもたちの成長を促す大切な睡眠時間の確保に取り組む健やかな育ちをサポートしていきます。

●行事予定 変更する可能性もあります

| 9月                                       | 行事         | 備考     | 10月   | 行事         | 備考    |
|--|------------|--------|---|------------|-------|
| 1日                                       | ロアッソサッカー   |        | 1日  | 運動会予備日①    |       |
| 4日                                       | 体育活動       |        | 2日  | 運動会予備日②    |       |
|  | 大原学園実習生1名  | ～15日   | 3日  | ドンちゃん号     |       |
| 5日                                       | Eiくらぶ      |        | 5日  | 英語活動       |       |
| 7日                                       | 英語活動       |        |   | プログラミング活動  |       |
|  | プログラミング活動  |        | 10日   | 身体測定       |       |
| 8日                                       | 誕生会        | 誕生児保護者 |   | Eiくらぶ      |       |
| 11日                                      | 体育活動       |        | 12日   | 英語活動       |       |
|  | 身体測定       |        | 13日   | ロアッソサッカー   |       |
|  | Eiくらぶ      |        | 14日   | 入園説明会      | 9-12  |
|  | 合志中職場体験    | ～13日   |   | 保護者会委員活動日  | 13-15 |
| 12日                                      | 運動会予行練習    |        | 16日   | 体育活動       |       |
| 14日                                      | 英語活動       |        | 17日   | Eiくらぶ      |       |
| 16日                                      | 運動会委員、作業日  |        | 19日   | 英語活動       |       |
| 19日                                      | Eiくらぶ      |        |   | プログラミング活動  |       |
| 20日                                      | 運動会全体練習    |        | 23日   | 体育活動       |       |
| 21日                                      | 英語活動       |        | 24日   | Eiくらぶ      |       |
|  | プログラミング活動  |        | 25日   | 誕生会        |       |
| 25日                                      | 体育活動       |        |   | 内科健診       |       |
|  | ルーテル大実習生1名 | ～10/6  | 26日   | 英語活動：ハロウィン |       |
| 29日                                      | 運動会準備      |        | 27日   | 保護者会活動準備   |       |
|  | 準備の為 18時降園 | 利用協力   | 28日   | 保護者会活動     |       |
| 30日                                      | 運動会        | 全園児    | 30日   | 体育活動       |       |
|  | 杉並台中央公園にて  |        | ※2学期からの避難訓練<br>・災害は不規則に起こることを想定し、【いつ起こっても対応できる力を育てる】ことをねらいとし、2学期9月からの避難訓練予定日を提示していきません。 |            |       |
|  | 雨天順延 10/1  |        |   |            |       |
| 保護者参加行事・・・日付を色付しています。調整していただき、ぜひご参加ください。 |            |        |   |            |       |

●運動会について

・今年度は全体実施として計画しております。各年齢における運動能力や発達段階を皆さんで見てください、次の学年への目安となればと願い、実施方法を検討しました。

沢山の方に見て頂くことも、こどもたちの取って励みになりますが、見て頂くことが目標ではなく、「どのように取り組むことで、達成できるか？みんなで作り上げるためにはどこに気を付けるのか？」【活動の過程】をひとり一人が考え取り組むことができることを目標に取り組んで参ります。

ぜひ、取り組んでいる姿を受け止めていただきますようよろしくお願いいたします。

