



# 子育ても共に No.1

## 子どもの健康を守ろう！



6月は梅雨。その晴れ間の日射しは強烈です。お散歩や外あそびをする子ども達のために、3歳以上児は、園でお揃いの帽子を購入していただきましたが、0~2歳児のお子さんも、夏の用品の1つとして揃えてあげてくださいますようお願いいたします。(麦わら帽子・麻・綿製の帽子が最適)

当園では、紫外線の少ない涼しいうちに『外あそび・散歩』を行うように心がけています。また、朝のあそびや、集会の時に全員参加できるように……と、早起き、早寝を啓蒙しています。今年度も子どもの体内時計を夜型から、朝型に切り替える生活リズムづくりを皆様といっしょに励行していきたいと思っております。

その切っ掛けとして、こども園の活動開始時間を早くして、午前のおあそびの充実を図っています。ほとんどの方が頑張って早起きの習慣づけをされておられますが、まだ朝寝坊をしているお子さんもいます。お母さん達がもう少し早く起きて、ご苦労しなければなりません。大変でもお子さんの健康のために、朝 10分早く起きて 8:30~8:45 登園を頑張ってくださいませよう、よろしくお願いたします。

### イキイキした元気な子どもに育てましょう！

#### 【現代っ子の特色】

- ◎ 小食・偏食・食欲のない子
- ◎ 食事に時間がかかりすぎる子
  - ・元気がよく遊べない
  - ・お散歩や活動的なあそびが苦手
  - ・体が弱く・病気になりやすい
  - ・気力がない……等の子ども達が多くなっています。



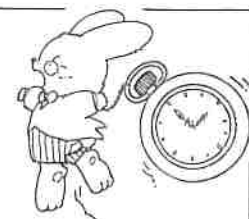
♥ 子どもが子どもらしく、元気に生き生きと遊んだり、「生活を送ることができるよう、周囲の大人は、もっともっと真剣に『こどもの生活リズム』づくりに取り組んでいかなければなりません。

子どもの生活リズムを大切に、子ども達の体調を万全に保ってやる義務を、私たち大人は背負っています。まず、『早起き』を実行させて早寝早起きの規則正しい生活リズムを身につけさせてあげましょう。



『早寝・早起き』を習慣づけましょう！

- 〈ポイント〉 ① 夕食を早く食べさせる PM6:00~7:00  
 ② 早く寝せる PM8:00~8:30  
 (目標) 起床 AM6:00 就寝 PM8:00  
 ※ 目標に近づけるよう、頑張りましょう！



- ◎ 乳幼児期は、家族のだんらんよりも、子どもの生活リズムを優先に！  
帰りの遅い家族を待たないで、子どもには早く夕食を食べさせて早く寝せましょう。
- ◎ 延長保育の方は、大変でも夕食が早く食べられるように、朝のうちに下準備をしておく等の工夫をして、帰宅後は早く夕食を食べさせてあげましょう。
- ◎ 夜は暗いところで、ぐっすり良質の睡眠を取らせましょう。(10時間必要)  
夜の光は禁物です。明るいと生体時計は、まだ昼間だと勘違いをしてしまいます。電気を消して暗い所で、たっぷり眠らせて、落ち着きのある元気な子に……！
- ◎ 体内時計(生体時計)25時間と、地球の時計(24時間)とのズレを調節するのは、『朝の光』です。目覚めたら、朝の太陽の光を浴びましょう。そして、『食事』をしっかり摂る事と、『運動』も大切です。特に、朝食は必ず食べさせてください。
- ◎ 毎日帰宅時間が遅いお父さん等は、大変かと思いますが、朝、早く起きて、お子さんとのふれあいの時間を作ったり、お仕事のお休みの日に一緒に遊んだりして、お子さんとのスキンシップを図る工夫も、お願いたします。

### おしらせ&おねがい



#### 6月4日(火)「むし歯予防デー」

この日から口腔衛生週間で、衛生指導強化週間となります。当園では毎年、歯科嘱託医の協力を得て、子ども達の「むし歯を作らない・増やさない運動」を展開します。ご家庭でも、「歯磨き」や「おやつとの与え方」など、意識した運動をしましょう！

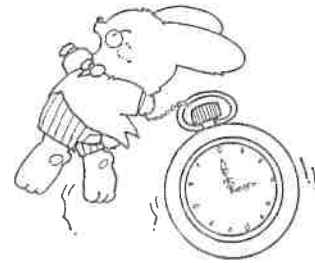
◎ 6月4日(火)に歯科健診を受けました。今年は0~2歳児は、可愛い泣き声が聞こえましたが、3歳児は泣かないで、上手に受けたと褒められました。全体的に虫歯が少なくなりましたが、5歳児にむし歯がちょっと多かったようでした。後日結果を「健康ノート」で報告しますので、治療必要のお子さんは、通院をお願いいたします。

◎ 6月11日(火)は、9:00から3~5歳児全員で「歯科衛生指導」を受けて学習します。その後、4歳児は、9:20から、5歳児は、9:50から「やまだデンタルクリニック」の歯科衛生士さんから、カラーテスターを使っての指導を受けます。赤く染め出された部分が、磨き残しということがわかりますので、ご家庭でも歯磨をしている時は、子ども任せにしないで側に付いて、ご指導ください。



# 子育てと共に No.2

R. 元. 6. 7



つくしこども園

子どもの心身の達育・発達著しく、個人差が大きいものです。また、子どもは大人や、他の子どもとの相互作用によって、人への信頼感や自己の主体性を形成していきます。特に子ども同士の相互作用が得られることは、大人相手だけの生活では得られません。子ども達は、大勢の友達と色々な体験を通して、たくさんの学習をして大きく逞しく育っていきます。

## 乳幼児期は、「基本的な生活習慣」を しっかり身につける時期です。

子どもの生活リズムを規則正しく整えてやり、毎日くり返し繰り返し習慣づけていくことが大切です。忙しい大人がみんな揃ってからの遅い【夕食・だららん】に参加させる事よりも、子どもには早く夕食を食べさせて「早寝・早起き」をさせる事が大切です。

- 昼間元気に遊んでいる子は、夕食を食べるとすぐに眠くなります。
- お風呂に入れて、さっぱりとしたところで気持ちよく寝かせてあげましょう。
- 夜の睡眠を十分に取らせてあげましょう。(暗い部屋で、10時間)
- 夜(10時頃)眠っているときに、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

「子どもの生活リズム=生体リズム」をしっかり作ろう!

- ◎ 早寝(午後8時就寝)
- ◎ 早起き(午前6時起床)
- ※朝、自分自身で目覚めると、機嫌よく1日が送れます。

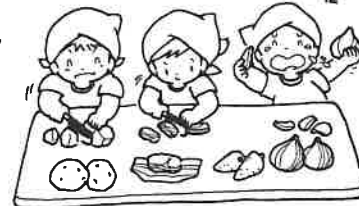
全家庭で実行しましょう!



朝

おはよう!

- ◎ 親子で気持ちよい あいさつ
- ◎ ゆとりを持って、親子で食事
- ◎ 「元気かな?」朝の健康チェック
- ◎ 機嫌よく登園
- ◎ 保育者にしっかり引き継ぎ
- ◎ 子どもにしっかり関わしましょう!



### 身近な問題を探ると……

- ◎ 核家族化、密室、孤立長時間育児・閉塞感
- ◎ 母親の放任・養護放棄
  - ・ 基本的な生活習慣がついていない
  - ・ 夜型生活 96.9%
  - ・ ビデオ・TVゲームづけ
  - ・ あいさつができない・いじめ・粗暴 など
- ◎ 親の92%は、受容とわがままの区別がつかない
- ◎ 子育てできない母親・子どもの接し方が分からない
- ◎ 母親は一生懸命・子どもはよい子(ストレスからのパニック現象)
- ◎ 育児情報過多(何を信じてよいか迷う)
- ◎ 肌の感覚が分からなく、緊張している子(スキンシップ不足)
- ◎ 人の生死に出会う機会がない(病院入院のため)
- ◎ 想像力が働かない
- ◎ 親のわがまま(自分の時間づくり)
- ◎ 過保護・過干渉
- ◎ 思い通りにならない子への怒り(虐待)など



☆ 本当に子どもの幸せを考えるならば、上記の問題点を解決するよう家族ぐるみで、真剣に強い信念を持って取り組むことが肝要です。

- ◎ 愛情を注ぎ、子どもを見守る。
- ◎ 子どものわがままを通させず、善悪をきっちりと教える。
- ◎ 規則正しい生活を送らせる。
- ◎ 身内の冠婚葬祭につき合わせ、喜びや悲しみの体験をさせる。
- ◎ 病氣見舞いや、死との遭遇等から命の大切さを知らせる。など、意識して毎日の子育てに専念しましょう。

