



こども園だより

10月

令和3年9月30日
荒川区立汐入こども園
園長 大山 祐子
☎3801-7285

早く寝て、早く起き、しっかり食べて大きくなあれ

園長 大山 祐子

朝夕めっきり涼しくなり、秋の深まりを感じるようになりました。乳児組の子どもたちが歩き始めたり言葉が増えたりと個々によって様々ですがこども園での成長が見えます。幼児組は運動会に向けて保護者の方々に見てもらうの楽しみにしているようです。天気が心配ではありますが、子どもたちと職員のパワーで天気も味方につけたいところです。

さて、年長組の子どもたちは運動会の全員リレーでぞう組もらいおん組もどうしたら速く走れるかを考えています。「朝ごはんしっかり食べる」「朝だけでなく昼も夜も」「バナナとヨーグルトがいいよ」「しっかり食べるとおごの筋肉がつくよ。」などの意見が出ています。子どもたちなりによく考えて実践しようとしているところが素敵ですね。

先日、國學院大學教授医学博士の鈴木みゆき先生の講演では、乳幼児期の睡眠や食事の大切さを学びました。その話を幼児組の子どもたちにしたところ実によく聞いていました。内容は、大切な脳を育てるために3階建ての家を例えにしています。1階の土台がしっかりしていないとぐらぐらして倒れてしまいます。その上に立って2階、3階と家が作られます。まず、1階です。これは、生きるための脳です。寝て・起きて・ご飯を食べて・からだを動かします。2階は心の脳で、喜怒哀楽の感情を育てます。3階は考える脳で、創造力や思考力を育てるということでした。睡眠不足になると情動面が不安定なりイライラして機嫌が悪くなったり、注意散漫になったり、集中力が低下します。さらには、免疫力が低下するとも言われています。朝食をとってこないと活動が多い昼間にはパワーが出てきません。やはり、早く寝て早く起き、ご飯をしっかり食べることが基本だということが分かります。また、成長ホルモンやストレスに対応するホルモン、抗癌作用や老化、第二次成長を押さえる作用のあるメラトニンの脳内物質が睡眠中に分泌されるのです。

日本の子どもも大人も遅寝になっているというデータがありました。家族の中で遅く帰ってくる方がいると子どもが待っていたり、夕飯の時間、入浴等も遅くなったりして寝る時間までも遅くなりがちではないでしょうか。再度睡眠時間を検討していただき、子どもたちのためにリズムが整うようにご家庭でも協力くださると幸いです。寝かしつけるための方法として参考までに①本の読み聞かせ ②子守歌 ③寝たふりをする ④寝る前に体力を消耗させる ⑤お風呂(ぬるめに) ⑥大好きなアイテム(人形、タオルなど)を持たせる ⑦規則正しい食事をさせる ⑧歯磨き、着替えなどの儀式 ⑨部屋を暗くする などいろいろ試されてみてはいかがでしょうか。ちなみに私の子育て中は、一緒に寝てしまうことがほとんどでした。今になってはじっくり読み聞かせをしてあげるべきだったと反省です。反省の多い園長です。

園では「早寝早起き朝ごはん」全国協議会からいただいた(各学年に応じて後日配布予定)幼児のための早寝早起きあさごはんガイド(やなせたかし作「よふかしおにとはやねちゃん」の絵本も入っています)を基に各学年に対応した(乳児組は担任からの話中心)取組を行っていきます。

体を動かすよい季節となりました。健康な体をつくり、心も体も大きく育ってほしいと思っています。「早く寝て、早く起き、しっかり食べて大きくなあれ。」

今月も保護者の皆様、地域の皆様ご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます。





10月の行事予定



日	曜日	行事	対象
1	金	都民の日 入園案内申込書配布開始	短中時間保育児休み 令和4年度入園希望者
2	土	第14回 運動会	3・4・5歳児
4	月	振替休業日	短中時間保育児休み
5	火	運動会予備日(2日雨天時)	
6	水		
7	木		
8	金		
9	土	床清掃	
11	月		
12	火	安全指導 0歳児保育参観 心理相談員来園	全園児 0歳児保護者
13	水	0歳児保育参観 内科健診 入園説明会	0歳児保護者 0・1・2歳児 令和4年度入園希望者
14	木	避難訓練 歯科健診	全園児 全園児
15	金	0歳児保育参観	0歳児保護者
16	土		
18	月		
19	火	芋ほり遠足 1歳児保育参観	4・5歳児 1歳児保護者
20	水		
21	木	誕生会 1歳児保育参観	3・4・5歳児 1歳児保護者
22	金	1歳児保育参観	1歳児保護者
23	土		
25	月		
26	火	3歳児遠足(都市農業公園)	3歳児
27	水	不審者対応訓練 2歳児保育参観 サロン「栄養士さんと話そう」	全園児 2歳児保護者
28	木	2歳児保育参観	2歳児保護者
29	金		
30	土		

2日(土)第14回 運動会

幼児組の子どもたちは、運動会に向けて毎日元気いっぱいに取り組んできました。当日は温かい拍手をお願いいたします。

会場 荒川区立第三中学校 校庭
時間 学年ごとに異なります
(午前 8時30分～12時30分)

*雨天時は、5日(火)に延期となります。
3・4歳児・・・汐入こども園 園庭
5歳児・・・汐入東小多目的広場
*5日が雨天の場合は中止になります。



14日(木) 歯科健診(全園児)

今年度2回目の歯科健診があります。朝食後に歯みがきをして登園しましょう。0・1・2歳児は、ご家庭で使用している歯ブラシに名前を書いて持参してください。健診後に結果をお知らせいたします。治療が必要な方は早めに受診しましょう。



19日(火) 芋ほり遠足(4・5歳児)

さいたま市の薄田農園で、芋ほりをします。畑のお芋を一生懸命掘る子どもたちの姿が目には浮かびます。詳しくはお知らせをご覧ください。準備等のご協力をお願いします。

*雨天時は中止ですが持ち物は同じです。



26日(火) 都市農業公園遠足(3歳児)

初めてのバス遠足です。公共の場でのマナーを知り、秋の自然に触れながら友達と一緒に落ち葉や木の実拾い等を楽しみたいと思います。詳しくはお知らせをご覧ください。

*雨天時は園内で遠足ごっこをします。持ち物は同じです。



保育参観(0・1・2歳児)

0・1・2歳児クラスの保育参観があります。詳しくは各クラスのお知らせをご覧ください。

