

9 がつひかりごう

平成 29 年 9 月 1 日 輝 保 育 園

連日の猛暑を、子ども達は水遊びやプール遊びなど、夏ならではの遊びで過ごしました。遊びの楽しさが理解できると、水着への着替えに取り組む姿や、次の行動への見通しなど、意欲の高まりが生活の中に表れてきました。これから、少しずつ気温が下がり、日中の日差しが和らいでくると、戸外遊びが活発になり、様々な遊びへの挑戦意欲も高まってきます。この意欲の高まりを来月の運動会へと繋げていきます。夏の疲れが出てくる頃です。ご家庭でも、休養と体調管理をお願いします。

【【 防災の日 】】

毎年 9 月 1 日は、関東大震災が起こった日にちなみ「防災の日」となっています。

今年は直ぐ近くで九州北部豪雨が襲いました。

災害への備えの必要性がますます高くなっています。

火事、台風、地震、大雨等の防災について知識を深める機会にしましょう。



＝ ナース・レポート ＝

《 すこやかな成長に欠かせない睡眠と生活のリズム 》

子どもにとって、睡眠はすこやかな成長のために欠かせない大切なものです。

夏は、暑さでなかなか寝付けなかったり、寝る時間が遅くなったりと、どうしても睡眠不足になりがちです。

だからといって遅寝遅起しが続くと、朝食が食べれず、頭がぼーっとして遊びや活動に集中できないなど、1 日の活動が鈍ってしまう原因になりかねません。

また、睡眠中は体の成長だけでなく、情緒の安定にも大事な役割を果たす、様々なホルモンが分泌される時間でもあります。

睡眠中に分泌されるホルモンの中でも、子どもの成長に重要な成長ホルモンは、タンパク質合成を促進する作用があり、体の成長、疲労回復に重要なホルモンです。

成長ホルモンは、寝付いてから 2 時間位までの一番深い眠りの時に大量に分泌されますが、生活習慣が乱れ、睡眠が浅くなってしまうと分泌されにくくなってしまいます。

いっぽう、情緒を安定させるホルモンであるメラトニンは深夜 2 時頃に分泌が高まります。

メラトニンは光が当たると減る性質があるため、なるべく部屋を暗くして眠るようにしましょう。

心身ともに元気な子どもに育てるため、睡眠と生活のリズムについて見直してみよう。

《 《 《 お願い 》 》 》

1. クリアケースの中と、お便り帳を毎日確認してください。
2. 投薬依頼がある場合は、必ず職員に手渡しをお願いします。
3. 持ち物や衣類には名前の記入をお願いします。名前が薄くなっていないか、もう一度確認して下さい。
4. 夜更かしをさせず、早寝・早起をし、しっかり朝食を摂りましょう。
5. 毎日入浴させ、清潔にしましょう。

☆☆ 季節の変わり目 ☆☆

春から夏や秋から冬など、日によっては気温の変化が激しく、体調管理が難しいのが季節の変わり目です。

とくに幼児は自分では体温調節がうまくできません。

親が観察してこまめに体温調節をしてあげる必要があります。

◆ 服装は中を薄着にしてこまめに調整
幼児の場合は、体の機能としても、知識としても暑さ、寒さに対応しにくいもの。

しかし、幼児は新陳代謝が高いので、動きまわるとすぐ体温が上がります。

大人が寒いからといって、厚着をさせると、汗をかいてしまいます。

汗がひくと体温が奪われてしまうので寒くなり、風邪をひく原因になることも。

◆ 季節の変わり目の咳に注意
季節の変わり目は、全般的に真夏や真冬よりも風邪をひきやすいといわれています。

体温調節が難しい子どもの場合は、とくに気をつけましょう。

また、幼児に起こりやすいぜんそくは、春や梅雨時、秋など季節の変わり目に増える傾向があります。

これはアレルギーの原因となるカビやダニも影響しています。

湿度を調整してアレルギーの原因となるものをできるだけ排除しましょう。

湿度は、高くても低くても NG。50%が良いと言われています。

Benesse のホームページより抜粋

こどもよゆうす

たんぽぽぐみ 0 才児



ちょっと、ウトウトと眠くなっても、保育士が「プール行こうか！」と声をかけると、目がパッチリ明きます。日増しにダイナミックになり、水面をバシャバシャ叩き、顔に水がつくのを楽しんでいました。シャワーを出すと、わざと頭からかかりに来ます。シャワーの下に来ると、息が出来ず、すぐに出ます。そんな経験しながら、水の性質も知ったようです。0才児は安全管理の為に、少人数で水遊びをします。すぐに手を差し伸べられる場所に保育士がいます。そんな見守りの中で、プール内で体のバランスを崩しても、自分で体を支え体勢を整えるようになりました。水遊びを経験した子は、ある程度、自分で体を支えられるようになり、月齢なりの、危険回避能力も身に付いたと思います。今月は、園庭や散歩に出て、秋の風や虫に出会いたいと考えています。

たんぽぽぐみ 1 才児



プール前後の着替えやタオルで体を拭くことも自分で出来るところは、自分でするようにしています。月齢の高い子たちは、タオルを両手でしっかり持ち、「せーの」で、頭の上に手を上げ、背中にまわし、背中を拭くのがお気に入り、喜んでやっています。Tシャツも保育者が少し手伝うと、着脱できるようになりました。月齢の低い子たちも、水遊び後の濡れた脱ぎにくいパンツを自分で脱ごうと頑張っています。一人で脱げると、「できた」という、嬉しい表情を見せてくれます。褒めたり、励ましたりしながら、少しずつ、自分で出来ることを増やしていきたいと考えています。家庭でも、何でもしてあげるのではなく、見守ったり、励ましたりしながら、少しずつ出来ることを増やしていくてください。そして上手にできたならたくさん褒めてあげてください。

すみれぐみ 2 才児



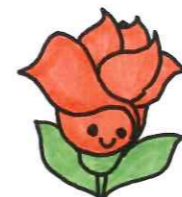
プール遊びを通して、着脱の自立にむけて取り組みました。初めは「できない」とすぐに諦めてしまったり、泣いてしまう姿がよく見られましたが、今ではほとんどの子が自分で洋服を脱ぐところから片付けまでを一人で出来るようになり、どうしても出来ない時は「先生、手伝って」ときちんと言葉で伝えてくれるようになりました。活動の中でも、少しずつ自分の思いを言葉にして保育士や友達に伝える姿がみられるようになってきました。時には、上手に言葉にできないもどかしさから手が出てしまい、ケンカになることもあります。保育士が仲立ちとなり、お互いの思いを言葉にして伝えることで、友だちの思いに気づき、友だちと一緒に遊ぶことの楽しさを感じるようになります。今はまだ平行遊びがほとんどですが、これから少しずつ友だちとの関わりも増えていきます。

ちゅうりっぷぐみ 3 才児



日中は暑い日が続きますが、時折、涼しい風も感じられるようになりました。この 2 ヶ月間、プール活動を通して、子ども達の心の成長を見てきました。水に顔を付けるドキドキ感からのスタートでしたが、「ブーパ」と呼吸の仕方を練習し、できるようになると「見て見て！」と、その姿を嬉しそうに見せてくれるようになりました。自分の力に手ごたえを感じ始めた子ども達。子ども達は「ここまでだったら自分もできる」というラインをよく知り、次第に、その一歩先の目標を見つける力を発揮し始めます。出来る喜びが自信となって目を見張る成長を遂げ、後半にはほとんどの子が水の面白さを全身で味わえるようになりました。プール活動を通して「やってみよう！」というチャレンジ精神と「できた！」という喜びを積み重ね、一人ひとりの心がたくましくなりました。

ばらぐみ 4 才児



プール遊びが終わりました。初め、プールの中では一人で楽しむ子が多かったのですが、8 月半ばころから友だちと関わって遊ぶことが増えました。ダイナミックに遊ぶ子のグループ、体育教室で習ったことに挑戦するグループ、苦手な子と優しく遊んでくれる子など、それぞれがプールでの活動を楽しみました。プールでの約束を覚えて守り、2 ヶ月間安全に遊ぶことが出来ました。また、ボディークリーム、泡遊び、片栗粉粘土、うちわやアイスクリーム作りなど、夏ならではの活動に取り組み、不思議さ、面白さ、難しさを経験しました。これからは運動会へ向けて練習をします。遊戯の練習には早くから取り組んでいますが、楽しくもあり恥ずかしくもあるようです。これから、友だちと一緒に踊る楽しさや力を合わせることの大切さを感じてほしいと思っています。

ひまわりぐみ 5 才児



夏ならではの生活や遊びを存分に楽しんでます。帽子を被る、水分の補給をまめに行う、休息を取る、汗をかいたら拭く、濡れた服は着替えるなど、健康に過ごすための習慣の必要性を理解して自分から行えるようになりました。プールでは、水に顔を付ける、浮き伏し、パタ足など、自分の目当てを自分で決めて練習に取り組む姿が見られました。保育者や友達にできるようになった事を喜んでもらう事が大きな自信につながっています。また、自分が勇気を持って取り組んだ体験を皆に認めてもらう事が大きな励みとなり、次への意欲へと繋がっています。友達同士で「これ、できる？」と水の中でのダイナミックな動きにも挑戦しています。9 月は、休息、水分補給などに十分気をつけながら水遊び経験で高まった挑戦意欲を大切にさまざまな運動に取り組んでいきます。



＝ 9 月の行事予定 ＝

- 1 日 (金) 防災訓練
- 14 日 (木) 紅葉園慰問 (4、5 才児)
- 21 日 (木) 身体測定・お誕生会