

11月の園だより

令和6年10月31日

杉並区立西荻北子供園

園長 須田 なぎさ



子どもたちの充実した生活のために～早起きのすすめ～

園長 須田 なぎさ

26日の運動会は、雨の心配もなく心地よい気温の中、実施することができました。保護者の皆様には、手狭な園庭で譲り合って参觀いただき、ご理解ご協力に感謝申し上げます。

早速ご回答いただいたアンケートから一部ご紹介します。「笑顔で一生けん命に体操や探検に取り組んでいて、普段から楽しいで取り組んでいるのだなと感じました。」「人に見てもらうことに緊張しながらも楽しんでいる様子でした。」「チームでどうしたら勝てるかを話し合ったり、友達同士で声をかけて助け合ったりしている様子がとてもたくましく見えました。」「緊張しながらも頑張って取り組む姿、勝って嬉しい、負けて悔しい、感情をあらわにする姿、全てがいい経験になりました。」温かいコメントをたくさんありがとうございました。いただいたご意見は、今後の参考にさせていただきます。

運動会は、その後も続いています。旗を持って踊ったかっこいいぞう組に憧れたうさぎ組くま組は、まねをして旗を作り、嬉しそうに踊っています。その姿を見て、ぞう組もやってきて、見本を見せてくださいました。逆に、くま組が踊った♪やんちゃ怪獣どか～んやうさぎ組が踊った♪ジャングルぐるぐるをぞう組が少し照れながら踊る姿もありました。年長に憧れの思いを抱いたり、小さい子に年長者として優しく接したりする姿は、互いの良さを感じ合い、関わっている素敵な姿です。竹馬や縄跳び、フラフープ、マット運動など色々な技に挑戦したぞう組は、「がんばりたい」という気持ちがいろいろな場面でみられるようになっています。運動会の取組を通じた様々な姿から、子どもたちの学びや成長を感じます。

子どもたちのこうした充実した生活を支えるためには、基本となる体づくりが必要です。栄養バランスのとれた食事、適度な運動、そして十分な睡眠が欠かせません。人間の体は、睡眠中に、脳や体を休め、蓄積した疲労を解消するだけではなく、重要なことが起きていると、小児脳科学者の成田奈緒子さんの著書『「発達障害」と間違われる子どもたち』に記されています。

- ① その日に起きた出来事・知識・出来事を脳内で整理し蓄積⇒脳をリセット
- ② 骨や筋肉を作る成長ホルモンを分泌⇒集中力・記憶力・知能も発達、免疫力・細胞を修復する力アップ
- ③ セロトニンの分泌⇒心のリカバリー、気持ちが安定し、すっきりした精神状態になる

以上の機能がしっかりと働くために必要な睡眠時間は、幼児は11～12時間（午睡も含め）、大人でも7時間以上だそうです。皆様、十分な睡眠とれていますか？私は、睡眠不足を自覚し改善しなくてはと思っています。

暗くなったら寝るしかなかった大昔の生活とは違い、現代では、なかなか止められない楽しいことがたくさんあります。日本人は、睡眠の大切さの意識が低く、子どもも大人も平均して約1～3時間の睡眠不足だそうです。「集中力がない」「すぐイライラする」「寝起きの機嫌が悪い」原因は、もしかすると睡眠不足かもしれません。

前述の著書では、良質な睡眠を十分とるためには、まず朝7時前に起きる「早起き」を1週間あきらめずに続けるとよいとあります。そうすることで、生活リズムが改善され、自然と夜の寝つきがよくなり、良質な睡眠をとることができ、「機嫌がよくなった」「集中して遊ぶようになった」と変化ができるそうです。お子さんが早く寝てくれれば、夜の大人の時間が増えて、一石二鳥ですね。

睡眠の大切さを意識して、お子さんと一緒に「早起き」から始めて良質な睡眠を促し、子どもたちの健やかな成長と実り多い充実した生活にしていきましょう。





子どもたちの様子と今月のねらい



3歳児 うさぎ組

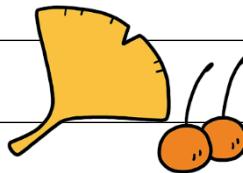
運動会では、子どもたち一人ひとりが自分なりに表現することを楽しみ、学級のみんなで一緒に動く楽しさを感じることができました。その後、ご家庭でも、運動会の楽しかったことを話したり、写真や動画などを見たりしたことだと思います。経験して終わりではなく、その後に楽しさをつなげられるように、園では運動会ごっこをしたり、他学年のしていたことを自分たちなりにまねしたりしています。今後も、体を動かしたり、つもりになったりしながら遊ぶことを大切にしていきます。

<今月のねらい>

- 自分で選んだ遊びをしたり、同じ場にいる幼児と関わったりしながら遊ぶ楽しさを味わう。
- 保育者やみんなと一緒に体を動かしたり、触れ合ったりする楽しさを感じる。
- 身近な自然に触れたり、遊びに取り入れたりする。

<家庭との連携>

11月1日（金）から、短時間保育児の降園時間が13時30分になります。それに伴い、長時間保育児の午睡の時間も変わります（13時30分～15時）。活動時間が長くなり園生活が充実する一方、お子さんの疲れが出てくることと思います。降園後や休日など、休息をしっかりとることを大切にしていきましょう。



4歳児 くま組

今まで楽しんでいたことを取り入れながら、運動会では、「学級のみんなで一緒に体を動かすこと」を楽しみました。走る、踊る、飛び越えるなど、運動会当日は一人ひとりがのびのびと動いていました。他学年の運動会の取組もよく見ていたことから、各学年のリズムを一緒に踊ったり、年長組のリレーと一緒にしたりして、運動会ごっこをして、引き続き体を動かしています。

<今月のねらい>

- 身近な秋の自然に触れたり、遊びや製作などに取り入れたりすることを楽しむ。
- 自分の思ったことを言葉や動きで表したり、そのことを相手に受け止められる喜びを感じたりしながら、友達と関わって遊ぶ楽しさを感じる。
- 気候に応じて衣服の調節や、手洗いやうがいを自分から行おうとする。

<家庭との連携>

友達と一緒に過ごす中で自分の気持ちを出すようになってきました。そこで出し方によるトラブルになることも増えてきました。相手の気持ちに気付くこと、相手のことを思う気持ちを育てていきたいと思っています。さらに、保育者だけでなく、友達にも自分の気持ちを受け止めてもらえる喜びを感じられるようにしていきます。ご家庭でも話を聞いて、見守っていただけたらと思います。何かご心配なことがありましたら、担任にお声掛けください。

5歳児 そう組

運動会に向けて、チーム・グループの仲間と一緒に相談したり、作戦を立てたりする活動を経験してきました。その中で、「〇〇がいいんじゃない」「××もいいと思う」「じゃあこうしたらいいかな」と、自分の思いを知らせながら相手の思いも聞き入れ、みんなで一緒に考えて思いをひとつにしようとする姿が生まれてきました。自分で選ぶ遊びの中でも、思いのやりとりや、ひとつめあてに向けて遊びを進めることの楽しさを経験できるよう、引き続き支えていきます。

今月は、バス遠足や観劇会などの楽しい行事がたくさんあります。みんなで体験したこと遊びや子ども会につなげていきます。

＜今月のねらい＞

- 友達と思いや考えを出し合い、共通の目的に向かって遊びや活動を進める楽しさを味わう。
- 絵本や物語に親しみをもち、想像を豊かにして聞いたり、表現したりすることを楽しむ。

＜家庭との連携＞

日差しのある日は、外で体を動かすと少し汗ばむこともあります。一方、急に気温が低くなる時もあります。お子さんが自分で調節のしやすい衣服を着用して登園するようにしましょう。

長時間保育のお子さんは、午睡をしない生活へと変わりました。ご家庭で休息がとれるようご配慮ください。



ほしグループ 長時間保育

過ごしやすい気候になり、夕方友達と一緒に鬼ごっこして走り回ったり、虫を探しに夢中になつたりしています。少し日が短くなり暗くなるのも早くなつきました。秋の様子が感じられてきたので、ローラーや筆を使って絵具で落ち葉つくりをしました。「あ、色が混ざった。」「こっちの葉っぱがきれいだね。」と、一つ一つ違いのある落ち葉に思いを重ねていました。そんな落ち葉を、みんなの部屋や玄関の壁面に飾ると、子供園の中にも秋がやってきました。

年長児は午睡の時間がなくなり、その間は保育室で静かに過ごすようになりました。この時間を利用して、年長児だからこそじっくり取り組んだり、自分なりに試してみたりして遊ぶ経験を増やしていきます。ご家庭での様子や生活のリズムも少し変わってくるかもしれません。気になることがありましたら、ご相談ください。

今月も元気に体を動かし遊び、「これ、やってみたい。」という、子どもたちの気持ちを支えながら、楽しく過ごしていきます。

