

令和5年度認定こども園ひかり 園だより・クラスだより

令和6年2月29日

第12号

ひかり



幼保連携型認定こども園ひかり

〒969-6200 会津美里町字新布才地2番地

TEL 0242-54-2320



共 育 2024

<すべての人がともにそだちあう>

園長だより3月号

【正しい睡眠】

文責 天竺 昌明

人間にとって「睡眠」は、生きるために必要な生理現象です。

そして、「睡眠」が、子どもの脳を育てるとも言われております。

日本体育大学の野井真吾教授は、「光・暗闇・外遊び」が大事だと講演等でお話しされております。

子どもが自ら早起きして朝食を食べて、日中はたっぷりと外遊びをして、リビングの照明を暗くすると早寝の習慣のサイクルが出来る。

小児科医・医学博士の成田奈緒子氏は、子どもにとって「正しい睡眠」をまず理解し、子どもに「正しい睡眠」とらせるように努めることが大事という事で、

子どもが幸せになる「正しい睡眠」という本を書いています。

睡眠を変えるだけで子どもの困ったはなくなる。

是非、読んで欲しいと思います。

(ちょっとだけ中身の紹介)

★子どもを叱る前に睡眠を見直して(正しい睡眠について)

★毎晩寝なくて大変(寝かしつけについて)

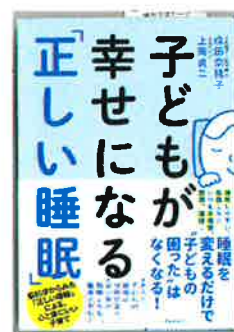
★すぐにキレて大変!(感情と睡眠)

<Q&A>

Q 毎朝何時に起きるのがいいですか？

A こども園、小学校に通う子どもさんの場合は、家を出る1時間半から2時間前に起床することが望ましい。

興味深い内容ですよ！



【みてみての会 ふりかえり】

2月3日、節分の日で開催した「みてみての会」いかがでしたか？

親子で伝統行事「節分」を中心に、子どもたちの日常の姿を体験して欲しいと3歳以上児担任で協議し、準備してまいりました。

日常の子どもたちの姿を見て頂けたと思います。

何よりうれしかったのが、保護者の皆様の子ども達と一緒に遊ぶ姿！

制作を真剣に行う姿！これって大事な事だと思います。

この幼児期に一番大事な事。遊びの中の学び。それを信頼している保護者の皆様と行う事が、安心感にも繋がり、自己肯定感にもつながります。

参加して頂き、本当にありがとうございました。

スマホ撮影禁止の協力ありがとうございました。

(今日は撮影ダメだよと注意してくれたお友だちもいました。素晴らしいですね！)

3歳未満児さんのyoutubeのビデオ配信も、たくさんの方に見て頂き、嬉しく思います。未満児さんの成長の姿、私も感動いたしました。



みかんぶろ さいこう♪



なかがわ先生
うれしそう



あったかい♪



きもちい～い



私もいれて



豆をい ひいらぎいわし

手巻き寿司も



鬼はイワシの焼いた匂いが嫌い





おとうさん おかあさん 大活躍





幸せになりますように

赤鬼亮太先生

ふくはうち
おにはそと





3月行事予定



1日(金)	ひなまつり
2日(土)	奉仕作業 (対象の家庭)
5日(火)	愛情弁当の日
7日(木)	非常訓練
9日(土)	卒園を祝う会 ※年長児親子のみ参加となります。 ※0～4歳児まではお休みです。
22日(金)	3学期終業式
25日(月) ～29日(金)	1号認定春休み ※この期間は特別保育期間となります。ご協力をお願いいたします
30日(土)	新年度準備の為休園

※園の都合により、内容や日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。

★絵本の返却について★

毎週木曜日には、子どもたちは沢山絵本を借りてくれました!

今年度に借りた絵本は、今年度中に返却してください。よろしくお願いいたします。

来月の行事について

4月6日(土) おめでとうの日 入園を祝う会 (親子で参加していただきます。)

※詳細は後日お知らせします。



はじめての



早いもので、今年度のすみれ組も残り1ヶ月になりました。

みんな入園当初はまだハイハイだったり歩き始めてヨタヨタしてましたね…今ではもう部屋中所狭しと走り回っています！高いところからのジャンプもだんだん慣れて、気がつくともうジャンプの体勢になっていて、私達が焦ってしまうことも。活発になっただけでありません。泣くことが多かった最初の頃に比べ、今では指差しをしたり、首を振ったり意思表示もはっきりしてきました。おしゃべりも上手になりましたね。

4月からはお隣のたんぽぽ組に進級です🌻3月は4月からスムーズに生活できるようにたんぽぽ組に遊びに行ったり、自分のことは自分でやろうとしたり…無理なく遊びの中でちょっとずつ取り入れていけたらなあと思っています！



3月のねらい

保育者に手伝ってもらいながら、簡単な身の回りのことをやってみる

お願い

新年度に向けて、特別な準備は特にありませんが、現在使用しているエプロンや口拭き等の汚れやマジックテープの劣化等をご確認下さい。

子どもたちが気持ちよく、自分でできるようにする為にも交換等よろしくお願いします

たんぽぽ

今年度の雪遊びは終わりになります。
スキーウエアは、各自お持ち帰りください😊

子どもは
風の子だ!

「子どもは風の子」ということわざがありますが、たんぽぽ組さんはまさに言葉通りの風の子・*+、寒さに負けず、外遊びを楽しみました☆



豆まきの鬼から怖い顔ブームに発展！
自分たちで顔をのぞき合いながら、
「キャハハ」「こわあい」と楽しそうな
声が聞こえてきました♪



室内でも...

お友だちを1人で引っ張る力持ちなたんぽぽ組さん！
1人でできないときには「〇〇ちゃんも！」
とお友だちと協力しながら楽しむ姿がありました☆*。

3月のねらい

- 様々な遊びの中で保育者や友だちとの関わりを楽しむ。
- 見通しを持って生活し、簡単な身のまわりのことを自分でしようとする。
- 安定した気持ちで進級できるようにする。

ひまわり

例年に比べ、雪が少なく暖かい日が続きましたね。上旬は積もった雪の上でソリ遊びが盛り上がりしました。

今年度も残り1ヵ月を切りました。一日一日を大切に、思い切り楽しんで笑いの絶えない日々を過ごしていきたいと思います。

先月号でもお伝えさせていただきましたが、友達とのやりとりや会話の面白さ楽しさ等を感じてるひまわり組さん。

心温まったリクスツと笑えるエピソードをより詳しく今月号でお伝えできればなと感じております！！

～雪遊び～

わたしが押すよ！！



ふじ組のお兄ちゃんに やってもらえたことを
ソリを押してもらえたよ！次は小さいクラスの友達に
早くて思わずキャー！と やってあげていました！
声が出るね！



もちろんクラスのお友達とも！
一緒にソリに乗るとなんだか楽しさが倍増！「アハハッ」と
思わず笑い、「次は、ぼくが後ろ～」自然と座る位置も
やりとりしていました。
ソリで出発するときには、「あぶないよ～」と
言って周りのお友達にも知らせてあげていました！



～イケメンの巻～

レゴブロックの人形の話をしていた女の子達。
「イケメン、いないね」
「〇〇ちゃんのイケメン、いたよ！」「いたいた！」
この人形を「イケメン」と呼んでいます♡
微笑ましい会話ですね。

ぼく、イケメン☆

家族で休日に飲食店へ行くとわたし好みの
カッコいいお兄さんが！！...初恋！？♡
イケメンだったとチラチラ見つめてドキドキしたんだよねと
いうほっこり可愛いお話も聞けました。



まだまだ私たちの知らない
お子さんのほっこり笑えるエピソード、
お家の方はご存じだと思います。
ございましたらぜひお聞かせ下さい！

「もっと」「もうっかい」

「でかいやま、できた！」
「ぼくもやりたい」「まってね」

ケーキ作り！！
やりとりがしっかり伝わり
一緒に一つのことを
完成させてできた喜びを
分かち合う楽しさを感じています。



～ワクワク、ランチルームでの食事～



進級に向けてランチルームでの食事少しずつ始まりました。
そこには以上児のお兄さんお姉さんのたくましい姿が！
ひまわり組さんも仲間に慣れた気分で胸が高まるね！優しく話し
かけてくれるお兄さんお姉さんに嬉しい気持ちも！給食の先生
が「いっぱい食べるんだよ！」「なにかかわりする！？」と声を掛
けてくれるのが、またまた嬉しい！！
ごはんも進み、より一段と美味しさが増します！！
これからも給食の時間がより楽しみになるひまわり組さんです♪

ままごとのまな板を電話代わりに！
「もしもし～？ママ？パパ？」
「ジャンジャンジャン！！」この言葉が
なんだか意味疎通！
面白くて楽しくて顔を見合わせて
ゲラゲラと笑っていました。



～ひな人形を見に行ったらよ～

目の前にすると、自然と手を合わせるお友達。
光景がなんとも最高に可愛らしかったです♡
子ども達なりに感じるものがあるのかな！



～ゆり組さんに遊びに行ったらよ～



これはなんだろう？
ポケットの中をのぞくと
クレヨンセットが！！
わたしもほしいな～



冷蔵庫は大きくて立派だね！
なに作ろうかな～

口紅やドライヤーも
あって素敵だね！！



また遊びに行こうね♪
大きいクラスへの期待に繋がります！

3月のひまわり組さんは...

- ・友達や保育教諭と言葉でやりとりを楽しみながら
イメージを膨らませていく。
- ・意欲を持って身の回りのことをやってみようとする。



ゆり組クラスだより
3歳児/3月号
担当：天笠隆仁



今月は雪が降っていたり、暖かな日が続いたり寒暖差がとても大きかったですね。ゆり組のみんなは外の寒さに合わせて上着を着たり、脱いだり自分で考えて調整していました。雪が早くに溶けたことで砂場で穴掘りや鬼ごっこをしている姿が見られました。また、室内では折り紙やペーパークラフト、ダンボールなどで製作が盛り上がりました。前までは「先生やってー」の声が多かったのですが、「自分でやってみる」と挑戦しようとする声が増えてきました♪もうすぐでさくら組になるみんなの成長がとても嬉しいです。



みてみて
のねたよ!!

挑戦!!

がんばって
きるよ!!



のぼりたい!!



こころりたいな

こころずか
しいな



ゆり組のみんなは様々なことに挑戦しています。アスレチック遊具では丸太やネットの所から一人で登ろうと挑戦していたり、雪山をスコップで割ろうと挑戦したり、ペーパークラフトの細かい所までハサミで切るのを挑戦してみたりと毎日色々やってみて出来ることを増やして頑張っています!先生だけではなく友達やふじ組やさくら組のお兄ちゃん、お姉ちゃんにも教えてもらいながら沢山成長をしています。



十力力



おにきめするよー

バスがしまします!!

もっとおおき
きたい!

「一緒に遊ぼう」や「混ぜて」の声が良く聞こえるようになってきました。友達と一緒に遊ぶことが楽しくみんな同じ遊びをする姿が増えてます。役割を決めて分担してプラレールを作ったり、鬼ごっこでは協力して逃げたり、助けたりして遊ぶ姿が増えてきて、友達と一緒に遊ぶことが上手になってきています!

3月のゆり組さんは…

- ・冬から春への季節の移り変わりを植物や生き物から感じつつ、外遊びを十分にします。
- ・さくら組に進級することへの期待を持って楽しく毎日を過ごします。

4歳児
クラス

さくら通信



だるま落としに挑戦だー!!
たおれたー!!
しっはいだー!!



おちつくな〜
いっでまたり♡



あ〜つかまされなかったー!!
白髪のお姉さん



あーしたてんきになー!!
あーしたてんきになー!!

いっしょってたのしい + おもしろい!!

気の合う友達と居る安心感。でも違う友達にも良がある。
そんなことも感じ始めている子どもたち...。いつものメンバーじゃない友達と
関わって遊ぶ中で、その子の良さも見つけてもっと好きになる♡
そんな友達の準備が広がり、遊びも広がってきています。
もちろん楽しいことばかりではありません。色々な葛藤もあります。
でもそんな心の穴を埋めてくれるのもまた友達で...。
友達と一糸者なら新しいことにもチャレンジする勇気がわくし、
友達と一糸者なら失敗だらけで笑いに変わる!!
喜怒哀楽も共にする中で七石琢磨君
しながら日々成長しています♡



そのうちこんなことあったら、俺
おもしろすぎだ〜!!



目が合うだけで笑えそきちゃう♡



すげえ! すごーい!!
これだけの作品に!!
それ!!



つぎはなにをつくろうかな♡



縄跳び

一回でも跳べることが嬉しい!
"回して跳ぶ"難しさから体の使い方も
試しながら学んでいます!

けん玉

年長さんに刺激を受けて
挑戦するも、あまりの
難しさに諦める子続出!
自分なりの方法で
何度もやってみたら...
できたー!!



できたー!!
ちがいのったよ!!

こま回し

紐を巻くところから難しい! 投げるのもまた難しい!
でもそれが面白い! 回った時はもっと面白い!!
友達のごまと、どっちが回れるかいさ勝負!!



しょうが
しょうぜ!



羽子板

イメージはできてるけど、
打つタイミングが難しい!
でも当たると嬉しい!!
相手と息を合わせて、の
難しさと面白さを
感じて楽しんでいます!

文字

読み書きブーム!
ママにお手紙と
大好きな気持ちを
文字にのせて...
なんて書いてあるん
だろう?の興味から
絵本で文字に
触れています!



お手玉

「これどうやるの?」
「こう?」と試しながら...
2回は難しいけど
1回でならできた!
片手でキャッチして
意外と難しい!



LEGO

想像次第で色々なものに
おまじたり
ベッドにしたり...
取っておいで
おまじりに
見せるんだ?と
切り切って作ってます!



ピアノ

ここも
ひくの!!
耳で覚えた音に
するには...
と探り探り鍵盤を
弾いてみたり、
知っている
音を奏でたり...
ピアノを通して、
色々な音楽に
親しんでいます!



製作

素材や色の組み合わせを
工夫したり、
友達の作品の素敵な
ところを参考に
作ってみたい...
出来上がった
達成感と満足感を
噛み締めて、お家の人と
共有するのを楽しみに...♡

こんな
かんじ?

友達がやれることやってみよう!

おんまり興味のわからないこと、難しそうと避けてたこと...そんなことも
友達がやったら"おもしろい" "やってみようかな?"とチャレンジできる!!
友達の力ってすごいなあ〜と思ひ知られる日々です♡☆

さくら組最後の1ヶ月...

年長さんと過ごす2時間モ一緒になんて楽しんだり、
1年間の成長を振り返りながら、道徳に
向けての気持ちを高めよう!!

まっすぐ

小学校見学の巻

今日は坂本菜那子がお伝えいたします☆



先週は高田小学校へいってきました！おみさんからお話は聞けましたでしょうか😊きっと様々な感想があったことと思います。1人1人緊張しながらも1歩1歩踏み出すふじ組さんの様子を密着——！！

1人1人が
ドキドキする...

1人がおみさんだろー...
ドキドキおみさんのふじ組さん！
扉の先には1人が踊る
お店屋さんかズバリ

お買い物が終わると
シールがもらえたよ☆

みてー!!
たくさんお買い物できた♡



楽しかったあ！

1年生とバイバイ
したくはなかった...

〇〇ちゃんに
絵本を売って
もらった♡

右側にも
あるんだね！

緊張したあ...

11年生になんかの
おみさん☆

感じたことを
たくさん教えて
くれました☆

ええまだこども園
にいたいよおお

せんせいも
一緒に小学校来
いこうよ...

今度はボク達が今のくら組
さんに教えるの??

「えええ 恥かしい...」

そんな月日の流れる早さに寂しくもなりますか！
これからどんな成長を見せてくれるのか、楽しみにも
感じますね！😊



勇気を出して欲しいものを
指をさしてみたり—

声に出して
伝えたり—

自分たちの伝え方で表現していました😊

仲良しの友達と1人買、た??
と互いに見せ合い「みてみてー！
これ買ったんだあ!」となにげない
会話をしていくうちに自然と
気持ちがほぐれてきましたよ

教室に移動して
読み聞かせタイム



子ども達もわくわくを感じる
反面、環境が変わることに不安
を感じることもあるかもしれ
ません。でもそれは子ども達
なりに就学をしっかりと意識
し始めた証拠。残された時間
で私にできることはなんだろ
う...「楽しかったなー！やり
切ったなー！」そう感じても
らえるように、それぞれが会
う毎日の体験を大切に過ご
していけたらと思います😊



一方、遊びの中では——

みんなまで同じ **目的** をもって
耳を取り組んで...



明日はみてみての会!!!
ままと(笑)ままと
みんな(笑)いいたい!!

みんなまで
開店準備
しようよ!!

わたし
ここ拭くね!!

イスとたらいは
どう置こうかな...

こうして
みる??

うん!!!
いいネ

い(お)——!!

せ——の、!!!

みんなまで"

ひとつに
する...



い
しよに
とびうま!!

わたし
屋根の代わり
に傘もってるね!

感じる

一体感

の巻

イスが風で"
とばされたい
ようにあかり
にはてるー!!

同じ空間で
過ごす中で
一人一人に
しっかりと役割があつて...



わたしはB
BBQで
焼くこと!!

寒い日も元気に戸外で"
おいらまんどじやう



みんなまで"
ぎゅっ♡とすれは"
♡ あたかいね♡

心の繋がりを感じて...

遊びをのぞいて見ると
みんなで一つのものを囲んだり
みんなで一つのことを達成しようと励んだり
みんなで一つのことを巡って話し合ったり...
そんな「集団」を感じる瞬間があちこちに。
ここに辿り着くまでにたくさんの葛藤があったと思います。
時には自分で作り上げた空間に入ってほしくない日
や、ひとりじめしたくなる日もありました。
でも、これまでの毎日の遊びを通して、分かち合う心地良さ
や心が繋がったうれしさ、互いに微笑みあったあたたかい経
験があったからこそ、こうして今の姿に繋がっているのだと
思います◎

6年間 5年間 4年間 3年間...たくさんの月日を経て
集団生活の中でそんな感情と出会えたこと、自分と同じくら
い大切に思える仲間ができたこと、大きくて重たい価値のある
財産を手に入れましたね!

1ヶ月後...

“ああこども園楽しかったなあ!!!”
と達成感溢れる笑顔で
次のステージへ向かえるように
私たちも全力で!!とこっぴど!!
向き合っていたと思います!!
またまた走っています
よ———33



保健だより 3月号

～進級・就学を控え気持ちが不安定になりやすい時期です～

新年度を控え、多くの子どもたちが『1つ大きくなる』という喜びでいっぱいな時期です。なかには、環境の変化に対する不安から、気持ちが不安定になってしまうお子さんもみられます。目をパチパチする、うまく言葉が出ない(どもり)、指しゃぶりや爪かみといった不安定な様子がみられたときの対応としては、

『生活リズムを整える』『体に気を配る』『心に寄り添う』が必要になってきます。

睡眠をしっかり取ることで、日中元気に活動をする、食事を摂るというサイクルが心の安定にもつながります。また、ミネラルやビタミンを含む食材を取り入れた食事は、心と体の元気パワーをアップしてくれます。お家の方とのスキンシップや、ゆったりと過ごす時間もおすすめです。

大きくなること、成長することは楽しみなことがたくさんあります。あれしたい、これやりたい…親子で楽しみなこと、たくさん話せるといいですね。



進級・就学の 準備として…

●歯の治療や予防接種の確認をしましょう。

進級・就学前に、歯の治療や予防接種の打ち忘れがないか、母子手帳で確認しましょう。就学前は、『MRワクチン』や『おたふくかぜ』の接種があります。体調がよいときに行けるといいですね。

- 4月から小学校へ入学する皆さんに、小学校の保健室の先生からお手紙を預かりましたので、ご紹介します。お家の方と一緒に読んでください。

小学校からこども園へ

4月から小学校へ入学するみなさんへ(お家の方と一緒に読みましょう)

ピカピカの小学校1年生になるまであとすこし…ドキドキしますね。

小学校を元気に楽しく過ごすためには、みなさんの心と体が健康であることが大切です。

むし歯がある人はいませんか？目が見えにくくなっている人はいませんか？

ピカピカの1年生になるために、はやめにお医者さんにみてもらいましょうね。

入学式、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

高田小学校 保健室の先生より

表紙に寄せて

年長さんみたいになりたくて、
あんな風に飛ばせたらな…って、年長さんに憧れて、
もしかしたら年長さんになったかもしれない！と思っちゃったりして、
思いっきり紙飛行機を飛ばしてみたら、
あれ？
なんで戻ってくるのかなぁ？
ジャンプしてみても、
より一層力を入れても、うまく飛ばないのはなんでだろう？

「えっ？」「なんで？」
思わず声に出てしまった2歳児の男の子。
その正体は「風」でした。
何度もチャレンジしながら、「なんで？」の正体を突き止めた時、
「な～んだぁ！」って思わず笑っちゃいました◎

こんなに身近にあった自然現象のせいだったとは！

きっとこの次は、この風を味方につけてもっともっと遠くまで紙飛行機を
飛ばすことができるはずです。

こんなこと、とっくに知ってたぜっ！という年長さんは
小さいお友だちにとって憧れの存在ですね！

卒園まであとわずか。
こんなあったかいやりとりの一つ一つを大事にして
いきたいなぁと思います◎

(主幹保育教諭 齊藤 笑)

