

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5年8月31日

第6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



<すべての人がともにそだちあう>

園長だより 9月号
文責 天笠 昌明

【わが子と一緒に過ごせる時間】

先月の年長クラスだよりで亮太先生が書いた、「わが子と一緒に過ごせる時間」。私も大変興味深くて調べてみました。



「母親は約7年6か月(約65,700時間)、父親が約3年4か月(約29,200時間)」
(NHK総合TV「チコちゃんに叱られる」より)

どう思いますか? 衝撃的な数字です。

あんなに関わっている母親でさえ、7年って短くないですか!?

そして、父親に至っては、たった3年って・・・。

わが子と一緒に過ごせる時間の全体を100%として、こども園入園時には18%が過ぎ、こども園卒園児には32%、小学校卒業時には55%・・・と経過し、高校卒業で親元を離れるころには、なんと73%も過ぎ去ってしまう。

青山渋谷メディカルクリニック名誉院長の鍋田恭孝先生は、「一緒にいる時間が少なくても、子どもに「申し訳ない」という気持ちをもつ必要はない」と述べています。

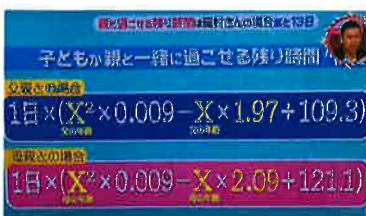
子どもとしっかりと接している時間を**1日3時間**を持てれば、しっかりと育っていくそうです。

たとえば朝、少し早めに起きればバタバタせず余裕をもって親子のコミュニケーションを図ることができます。ゆっくりと朝食を食べながら学校の話やお友だちの話聞くことも親子のかけがえのない時間です。限られた3時間を「大切な宝物」だと考え、楽しい時間にしてあげてください。

親からの愛情をたっぷり受け止めている子は、社会性や自立心が育まれます。「こどもにベタベタしすぎると、わがままになって親離れしなくなるのでは?」と心配する声も聞かれますが、**実際には親からの愛情を確信している子どもは、自己肯定感が高まり、何事にも自信をもって取り組むことができるようになる。**親子のスキンシップから「オキシトシン」というホルモンが分泌されることにより、心が満たされて自尊心や人への信頼感も増す効果も期待されます。

(こどもまなび☆ラボ・PHPのびのび子育てより)

年長組担任はこの大事な幼少期に、親子のスキンシップの機会を園でも増やして欲しいと、行事を考えていております。当初の行事予定とは違う行事も増えておりますが、親子の時間を大切に考え、一緒に楽しんで欲しいと思います。ご理解のうえ、応援をお願い致します。



「平均余命」一

男性

年齢	平均余命	年齢
60歳	24年	60歳
65歳	19年	65歳
70歳	16年	70歳
75歳	12年	75歳
80歳	9年	80歳
85歳	6年	85歳
90歳	4年	90歳



ひー私の平均余命、24年
~大事に生きないと

【家族の生活リズムをちょっとだけ見直しませんか？】



大切なこと

ご存じだと思いますが、**睡眠や食生活**といった生活習慣は子どもの健康や育ちに影響します。また、**平日と休日の生活リズムのズレ(社会的時差ボケ)**は、体に不都合が生じやすくなるそうです。幼児期は、家庭の生活リズムで過ごしてありますが、小学校に入学すると同じ登校時間、集団登校での集合時間、学校のリズムに合わせなければなりません。

【見直しのポイント】

◎自分のお子さんの必要な睡眠時間を把握しましょう。

~朝、無理に起こさずに自然に目覚めさせることを何度かためてみましょう。その子が必要とするだいたいの睡眠時間が分かります。そのうえで、就寝や起床時間を考えて・・・



◎就寝前のスクリーンタイム(スマホ・パソコン・テレビ・ゲーム等)は、睡眠の質に悪影響を及ぼすので止めましょう。

~画面から出る青色光を浴びることが刺激となり睡眠が抑制されます。子どもが使っていないくても、隣で寝かしつけている保護者の機器から青色光を浴びる場合もあります。



◎家族で、一緒に朝食を食べましょう。

~慌ただしい朝の時間ですが、一緒に食べるようになると、決められた時刻にしっかりと起きようという気持ちになり早起につながります。小学校入学時の起床時間の段差を減らせる可能性もあります。



◎夕食後に、アイスクリーム、ジュース、菓子類をとるのは止めましょう。

~夕食後に糖質を多く摂取することで、血糖値があがり良質な睡眠の妨げとなります。ジュースやアイスクリームはの飲料は夕食後ではなく、体内がエネルギー不足になっている**起床後**に変えた方が良いでしょう。就寝前の運動も、気持ちが興奮して覚醒するので避けましょう。



☆幼児期の生活習慣は、将来に大きな影響を与えます。少しずつで良いので、見直していきましょう。

(ベネッセ教育総合研究所 「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2022年」参考)

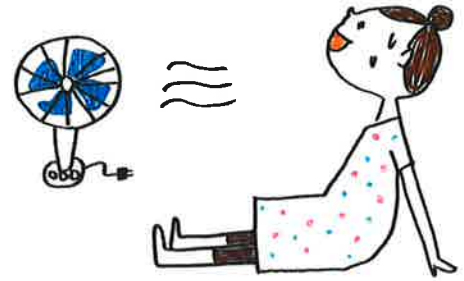
【園だよりについて】

先月、業務省力化、ペーパーレスを図ることを目的に、ペーパーでの園だよりの発行を止め、おがーる配信のみとすると書かせて頂きましたが、家族が共有して読むことが困難になってしまったとの声もあり、やはり、ペーパーで発行する大切さも感じ、以前の様に家庭に配布することに致しました。度重なる変更で大変申し訳ないです。園だよりを家族で共有して、楽しい子育てに活用して下さい。

**子育てというものは、ほんとはオモロイことなんです。
自分の人生を楽しく生きようと思うなら、子育てだって、
楽しまないと損ですしね。(心理学研究者 河合隼雄氏)**



9月行事予定



1日(金)	愛情弁当の日 とことんあそぶぞーの日(年長児親子)
7日(木)	非常訓練
8日(金)	おとまり保育(年長児)
11日(月) ~15日(金)	祖父母参観週間(1週間のうちどこか一日の参観)
13日(水)	5歳児発達健康相談(さくら組対象児とその保護者)
14日(木)	第3回保護者役員会
25日(月)	公開保育 *午後は職員の研修の為13時までの降園のご協力をお願いします

※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。

来月の予定

- 3日(火) 高田小学校就学時検診(年長児)
- 5日(木) サトシンさん 絵本ライブ
- 7日(土) うきうきの会
- 11日(水) 尿検査
- 12日(木) 収穫祭
- 18日(水) 5歳児発達健康相談(年中対象児とその保護者)
- 20日(金) 歯科検診
- 24日(火) 内科検診
- 25日(水) 内科検診
- 26日(木) やきいもパーティー
- 31日(火) ハロウィン



はじめての

すみれ組(0歳児)クラスだよ！
【No.6】 福田 比佳利

残暑がまだまだ厳しく、大人の私達でさえもぐったりですね…。
そんな中でも、子どもたちは元気いっぱい！…とはいえ、さすがに危険な暑さの日が続いたので、外に出ず室内で過ごす日が多かった8月でした。
お盆休みも入りさらにパワーアップ！動きの成長だけでなく、おしゃべりも増えてきて、にぎやかなすみれ組になってきましたよ♡



9月のすみれ組は…

- ◎身体を動かして遊ぶ楽しさや心地よさを味わう
- ◎夏の疲れや気候の変化に留意し、一人一人の健康状態に合わせて生活リズムを整え、ゆったりと過ごす

お願い

名前の記載が無いものがあります。お返しもできなくなってしまいます。
小さなものにも、よろしく願いいたします。
水遊びの用意も引き続きお願いいたします。



たんぽぽ

1歳児たんぽぽ組クラスだより
 今月は穴澤 光がお届けします◎

ひやあ～
 つめた～い!!

水との出会い・ながかり流し
 スタート★

まずはタライから!!



水との
 出会い



ダイナミック



足をみすくと...
 水がはじけて

たにこれ!!
 おもしろい!



泡
 手を角虫て
 のみたらいいはくつた!
 のふわふわ気持ちいい!

あつ～い
 そんな日は



土泥が
 私は
 好きなの

水と泥が
 たのしい



鉄砲
 風船

水に
 角虫れたい!!



こちらは
 ジャブジャブ池



ボウ
 たいに



水を中に入れるには?
 逆さにしたらあ!! 出てきた

その子なりの出会い方、ペースで。。。
 まずは手や足から水に触れてみるお友達。いやいや全身ダイナミックにいくぞー!!のお友達。道具、素材を使って、そこから水の楽しさ・おもしろさに気付いたり、冷たさ・気持ちよさを感じたり。

タライ、プール、ジャブジャブ池、ガチャポンそれぞれがいい所をみつけて♡
 楽しむ! 試す!
 そこから、周りの人の存在に気づいて、観察したり、関わってみる姿も☆
 一人一人の思いに寄り添って、一緒に楽しんだり、一緒に感じることを大切にしていきたいですね◎



すべりたいの??
 おさえてあげる!!
 そんな姿も♡



ガチャポン!!

水を出してみたい
 けれど...



まだ
 まだ



とまらない!!

9月は
 また来たな季節(水)。どんな出会いがあるのかな!!
 保育者と体を動かしながら♪自然を感じて
 たーくさんの気持ちや発見を楽しもう!!



ひまわり

お盆休みはお子さんやご家族と楽しい時間を過ごせたでしょうか？
休み明けに登園してきた子ども達に、お休みは何していたの？と聞いてみると「水族館に行ったの！」「アイス食べたの！」など楽しいエピソードを教えてくださいました。

トイレトレーニングを始めたお友達が楽しい気持ちでトイレに行けるように好きな歌を流してみよう！リクエストしてくれた歌が“ウルトラセブンの歌”でした。聴いてみるとなんだかクセになるフレーズの「セブンセブンセブン♪」を口ずさんでどンドンウルトラマンの虜になっているひまわり組さんです！

ぼくたちをやっつけられるかな～？

よーし、やっつけるぞ

えいやー！
バンバン！



お部屋に現れた怪獣をやっつけるぞ！！
ダンボールで作った剣やブロックの剣で
いろんな場所から攻撃しています。

帽子を被り、ぱっちり
決めポーズをとる姿が
可愛らしいですね。

ウルトラマンごっこ



みてみて！
このポーズ！

遊びの中から“きっかけ”となって
生活につながっていますね。

バルタン星人にもなってみたい！！
大きなはさみの手はカニさんだ！
「カニカニ～！」と、手を動かしていました。

9月は、全身を動かして遊ぶ楽しさを
感じながら元気いっぱい過ごしていきたい
と思います♪

トイレトレーニングはいつから始めよう？

～具体的な時期の6つの目安～

- 1:おしっこの間隔が2時間以上空くようになる。
- 2:大人の問いかけに簡単な言葉で答えることができる。
- 3:便座やおまるにしっかりと座ってられる。
- 4:大人のマネをする。
- 5:イヤイヤ期に入ったばかりではない。
- 6:お家の方にトレーニングに付き合う時間的・精神的余裕がある。

※あくまでも参考です。“パンツを履いてみたい”や“便座に座ってみたい”等のきっかけ、意欲を大切に、一人一人の子どもの様子に合わせて見守っていききたいと思います！



ひかりのくに株式会社/出版
三木陽子/作
宇田川幸子/絵

絵本などでトイレで
排泄するイメージづくりも！

ゆり組クラスだより
3歳児/9月号
担当：天笠隆仁

スマイル

とても暑い夏が続いていますね。ゆり組のみんなも暑さに負けないように水分をとって夏の遊びを楽しんでいます。水遊びの楽しさが分かると、自分でビーチバッグを持って着替えたり水鉄砲を持って園庭に出かけたりしています。お盆の休みの間に何をしたらか聞いてみるとお祭りに行ったり家でゆっくりしたりと色々なことを話してくれました。

スイカ割りに挑戦したよ！



お友達がスイカを叩く時には応援する声や手伝おうとする姿も見られました。スイカは硬くて割れなかったですが、包丁で切って美味しくいただきました！



かき氷も食べたよ！



8月のお誕生会ではかき氷を食べました。「私はブルーハワイ！」「僕はレモン！」とそれぞれが好きな味を楽しみました。食べ終わってからもお友達と舌の色を見せ合いっこをして楽しんでいました。

夏らしいこといっぱいだったね！！

水遊びをいっぱい楽しんだ！



砂場に水を流して川を作って遊んだり、プールに入って水の冷たさを感じて遊んだり水遊びを沢山楽しみました。暑い日が続くので水遊びは気持ちよく友だちと水をかけ合いながら楽しんでいました。

9月のゆり組さんは・・・

- ・暑い日には水遊びをして水の気持ちよさを感じる。
- ・季節の移り変わりを感じて生き物や植物に興味を持って観察する。



さくらぐみ通信



4歳児さくら担任
伊藤久代

虫とつかまえたい



ちょうやとんぼを追いかけて、虫取り網を持っている子もそうでない子も、元気いっぱい園庭を走り回っていました。虫に興味津々で、見たい！つかまえたい！、、、思いはみんな一緒のようです！



たべにーい

今年の畑は猛暑のせいか、みんなで水やりを頑張りましたが、ほとんど実らず残念でした。お家の方々の協力もあり、様々な夏の味を楽しむことができました。苦手だった野菜も喜んで食べる姿が見られ、食べられるようになった野菜が増えたようです。ありがとうございました。



いっしょにあそぶの、ってにのしいね

それぞれの小さなグループが「まぜてー」「いいよー」を繰り返しながら誘い合っ
て集まり、大きなグループになって遊ぶ楽しさを味わっている中、ルールって何？
守ると楽しめる！などを少しずつルールの大切さに気付けるようになってきました。
また、相手の気持ちを思いやったり、尊重したり、時には思いがぶつかったり
しながら協調性や信頼関係を育てているところです。そして、個々の自信にもつな
がってきています。



みてみて！発表するのはちょっとドキドキだけど、私が作った紙芝居を見てほしい！



9月は
夏の疲れと癒しながら
自然の恵みといっぱい食べて
いっぱいあそぼう！

まっすぐ

ろじ組(5歳児)クラスだよ

坂本菜那子がお届けします！
ボクたちのキズナ
の巻

「おはよう！まぜて！」で始まる子ども達のステキな一日。そこには当たり前のようにたくさんの笑顔が溢れていて、たまに本気で泣いて大粒の涙も流す日もあって…。このことも園で大好きな友達と同じ時間も過ごす中で、大切なひとつの感謝がうまれてきます。



たのしいう
まぜて!!

友達と過ごす

おもしろい

おもしろいね*

の時間



アウダンス?
「知ってる!!」



おえ!
色変わってるよ!!

えー!!
どっちだよ!!

みてみて!
一緒に考えて
1作、たのしみよ!!



ゲームがなるロボットだもん

1まぐ
船にたまるねー!

一緒に
やってみよう!!

がんばって
作ったああ

1つ大変
だったね



きもちいいね*



えー!!
すごい

みて!
こんな色に
なったよ!

これとこれ
混ぜたら
どうなる?



たのしいうね*

がんばったね*

ふしぎだね*

おあ~
ぬるぬるして
きもちいい

楽しそう!
私もやって
みたー!!



おそろいの時間も過ぎておそろいの感情を味わう中で、
 自分の気持ちもわかって来た。受け止めてもらったそんな経験が、
 一緒にいると楽しいなあ もっと一緒にいたいなあ
 悲しませたくないなあ 守ってあげたいなあ、
 あたしがこの感情と出会い、いつしか**友達も大切に
 したい**というおもいがうまれてくるのではと感じております。

早いものでもう9月…。3と、「あれ？あとどれくらい
 みんなと一緒にいるの?」と、教えて、心寂しくなる
 担任です。今、私たち職員に感じている安心感。
 昔、小学校へ行くと、いつも側にいてくれる**友達**の
 存在が「守りできる場所」と変わるでしょう。
 だからこそ、今は**友達**とし、——、(笑)「楽しい!」を
 感じてたこと喧嘩もして、友達との向き合い方を
 学んでいってほしいなと思います。この何気ない日
 はもちろん、これから続いていくひとつひとつの行事も
 昔と子ども達の**キズナ**を深めてくれるはずです。
 私たちはず——、と(笑)側にいてあげられたい
 からこそ、その先も、互いが互いを大切に思い
 合ったり、支え合ったりして過ごせて
 いけるようにと願いを込めて
 今はじっくりじっくり横の繋がりを
 深めていきたながら過ごしていきたいと思います
 と思っています。



2学期 スタート!!

とことんあそび一日の日
 おとまり会 うまうまの会
 トロッコ列車の旅...
 ハロウィン
 などなど...

★ **たくさんのおくく** ★
 ★ **たくさんの体験が子ども達を** ★
 ★ **明日はどんな一日だろう...** ★
 ★ **これしたいな あれもしたいなと** ★
 ★ **明日に期待をもちながら** ★
 ★ **9月も元気100%のふじ組さんで** ★
 ★ **過ごしていきたいと思います😊** ★

保健だより

9月号

毎日 30℃を超える暑い日が続いていますが、朝や夜は、少し涼しく感じるようになりました。

夏から秋へと変わっていくんだなと感じています。また、草花の花粉の時期にもなってくるので、鼻水、咳、目のかゆみ等の花粉症の症状が出てくる時期でもありません。ひどくなる前に、早めに病院を受診できると安心ですね。

熱中症や風邪に気をつけて、今月も元気に過ごしましょう。

『救急用品の確認について』

ご家庭に救急箱はありますか？絆創膏や虫刺されの薬や胃腸薬などが入っているかと思いますが、たまにしか使わない薬の使用期限の確認を家族のみんなで行って確認してみるのもいいかもしれません。

*病院で処方されたシロップ薬などは、使用期限が 1 か月程度とされています。解熱剤など一時的に処方された薬は、処方された時より体重の変動があると効果が出にくくなります。この前にももらった薬がある…と思っても、お子さんの体重が増えたり、同じような症状でも、原因が違っていることもあるので、症状の改善が見られないときは医療機関を受診できるといいですね。



【秋の草花に注意しよう】

下記の図は、秋の花粉症を起こしやすいといわれる草花です。症状としては、鼻水、咳、目のかゆみが主な症状だそうです。外から帰ったら、うがい・手洗い・顔洗いで、顔についた花粉も洗い流して予防しましょう。



ヨモギ属の植物



ブタクサ属の植物



アサ科の植物(カナムグラ)



イネ科の植物



どんなところに生えているかな？葉っぱの形はどんな形かな？

お外のお散歩で見つけられたら、ともみ先生に教えてね★

表紙に寄せて

勢いよく飛び出してくるホースの水は、
自分たちよりも、先生よりも高く高く、吹き上がって
だだだだだっ！
ジャジャジャジャー
ぴちゃぴちゃぴちゃ
と大きな音を立ててテントの屋根を叩きつけました。

あらっ？穴が空いてるではありませんか！

そこから鋭く落ちてくる水柱を見逃すはずがありません。

「おもしろそう！」
そう思ったら飛び込んでみよう！
触ってみよう！
感じてみよう！

頭のとっぺんからつま先まで一気に滴る、気持ち良すぎる感覚は、もうやみつきです！
今年の夏はビックリする位暑かった！
そして、この日の水の気持ちよさはきっと忘れないことでしょうね！

(主幹 齊藤笑)

