



# 園便り 長月

平成28年9月1日  
こころの保育園文京西片

1日の防災引き渡し訓練では、メールの登録までお願いしましてお忙しいところ、ご協力ありがとうございました。

さて、今月10日(土)には幼児クラスの懇談会があります。前半が「幼児期の親の関わり方」をテーマに講演会となっています。乳児期の赤ちゃんらしさが抜けて、お兄さん、お姉さんらしくなってくると、自分でできることが増えてきます。その時に、どこまで親が関わればいいのか、手がかからなくなってきたら、その分どのように子どもと関わるといいのか、正解がないことはわかっているけど、子どもとの向き合い方は悩ましいものです。でも案外、子どもたちは、自分でできるとわかっているけど、お父さん、お母さんと一緒にやりたい、一緒にやらなくても、同じ高さの目線でそばにいてほしいと思っています。それは甘えの表現とも言えますが、その甘えを受け入れてもいい時もあると思います。もちろん、何でもかんでも、大人と一緒にやる必要はありませんし、まず子どもに聞いてみて、「一人でできるから、あっちに行っていていいよ」ということなら、あとは大人の気持ち次第ですが、それでもどんなことになったのか見届けることは大切だと思います。このいつでもお父さん、お母さんが見ていてくれるという気持ちを持っていることが、この先の親離れ、子離れ、あるいは思春期を迎える時に大切なポイントになると思います。でも実際に自分の子どものこととなると、理屈よりも親としての感情が先立つのが子育ての難しいところで、だからこそ、それぞれの家庭での親子の向き合い方が正解ということになるのだと思います。

今度の講演会の講師の方には親としてどのように関わるといいのか、そのヒントになるようなお話をお願いしています。講演会は、幼児クラスだけでなく、1・2歳児クラスの保護者の方や地域の方にもご案内しています。是非ご都合をつけていらして下さい。

宮島 洋

## 9月の予定

- 9月 1日(木) 防災引き渡し訓練
- 9月10日(土) 3・4・5歳児クラス懇談会 9:30より
- 9月13日(火)～15日(木) 1歳児クラス保育士体験
- 9月24日(土) 1・2歳児クラス懇談会 9:00より



※9/10(土)の幼児クラス懇談会は前半が子育てについての講演会、後半が懇談会です。

※9/24(土)の1・2歳児クラス懇談会は前半が料理教室、後半が懇談会です。

※1歳児の保育士体験は先のお便りで、9/16(金)もご案内していましたが、研修のため、9/15までとしています。9/16をご希望の方は、個別に相談しますので、お申し出下さい

## 保育士体験について

今月より保育士体験を随時受け付けます。予め希望の日をお知らせください。園の予定と調整の上実施となります。初めての方はもちろん2回目、3回目の方も是非いらして下さいです。多くの方の参加をお待ちしています。

## 10月の行事予定

10月15日(土)運動会(於:誠之小学校 9:30~12:00)

※詳細は別紙で改めてご案内します。

10月27日(木)1・2・3歳児クラスお弁当の日

※今年度の4・5歳児クラスの芋堀遠足は11月2日(水)の予定です。



### 今月の地域活動プログラム

毎月、保育園に通っていない地域のお母さん方にも来ていただいている地域活動ですが、今月は講師の方をお呼びしてベビーマッサージを行います  
日時 9/29(木) 13:30~14:30



## ほけんだより

今や生活の必需品となっているスマートフォンやタブレット端末。しかし、使い方や使う場面をまちがえると子どもの心身に悪影響をもたらすことは、意外に知られていません。近年、警鐘されている問題や危険性についてお知らせします(佐藤衣里)

SNS(ソーシャルネットワークサービス)や様々なアプリ、ゲームなどは、とても便利で楽しいですが、夢中になってやめられなくなり、時間があっという間に過ぎた経験をした人は、少なくないでしょう。

自分で気づかないうちにコントロールができなくなる怖さがあります。中学・高校生のネット依存による生活の乱れや心身の不調、不登校、ネットいじめの被害者・加害者の問題なども、今や低年齢層にまで広がろうとしており、日本だけでなく、すでに社会問題化している国もあります。ICTがすべて悪いものではありません。

子どもは成長発達の途中で、特に脳やからだに影響を受けやすいので、習慣化させない注意が必要なのです。例えば、子どもがぐずっている時など、ついスマートフォンを与えたいくなることはありませんか?子どもは静かになるので、大人には都合よく助かることもありますが、それが習慣化すると、子どもはやめられなくなり、さらに悪循環です。子どもがぐずるのは、わけがあります。対応を試行錯誤するのは、遠回りで労力がかかり大変ですが、親子関係を築く大切な過程であり、子どもの理解につながります。

**見直しましょう**  
**メディア漬け**

子育てアプリ! ゲーム アニメ 音楽

**5つの提案**

- 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- すべてのメディアへ接触する時間を制限することが重要です。  
1日2時間までを目安と考えます。
- 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。
- 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

〜メディア漬けの予防は乳幼児から!〜

子どもは、心とからだの発育の大切な時期です。集中力も持続力も低い時期。運動能力を育てるには、健康的に人と物にかかわることが大切です。電子メディアは、子どもをメディア漬けにしているんですか?

一般社団法人 日本小児科医会

### ヨーグルトが免疫力を上げる!!

ヨーグルトを毎日食べた人は、風邪をひくリスクが低下したという試験の結果や、インフルエンザワクチンの効き目も高まったというデータがあるそうです。

園医の細部先生の話によると、ヨーグルトを3週間続けて食べインフルエンザワクチンを10月に1回目、11月または12月に2回目を接種するとスムーズです、とのこと。

また、3歳以上のお子さんは、インフルエンザ、B型肝炎、日本脳炎の2回ずつ打つワクチンを一緒に打つと、病院へ行く日がまとめられていいのではないのでしょうか、というお話でした。

忙しい中で、予防接種の予約も大変だと思います。ぜひ参考にしてみてください。

