



## 園便り 水無月

平成28年6月1日  
こころの保育園文京西片

今年も6月に保育士体験の期間を設けています。普段の子どもたちの活動を知っていただくには、やはり実際に保育の中に入って見ていただくのが最適です。保育士体験を始めて3年目となり、子ども達もすっかり心得ていて、友達のお父さん、お母さんが遊びにくると、さっそく手を引いて遊びに誘い、“おひるもいっしょにたべようね”とまで言って歓迎してくれます。体験の後には、“こんどはだれのパパがくるの？”“つぎは〇〇ちゃんのママがくるんだよね”といった具合に、子ども達は次の保育士体験をとっても楽しみに待っています。保育士体験では、お子さんの様子を見ていただくのはもちろん、他のお子さんの姿もよく見ていただくと、実にさまざまな子どもがいることに気づかれると思います。それはまた、それだけ気持ちのぶつかり合いが多いということでもあり、お互いに譲り合うことができないと、行き過ぎて喧嘩になります。でも、見方を変えると気持ちがぶつかるということはそれだけ、自分の気持ちや考えを主張しているということです。幼児クラスになると、その自己主張をお互いに続けているうちに、相手にも理由があるということに気づき、相手を思いやることにつながっていきます。そこから、折り合いをつけることを覚え、やがては子どもが自分たちでトラブルを解決しようとしていきます。

保育士体験では、子ども同士でのやり取りにも目を向けてみて下さい。こわい顔をして子ども同士でにらみ合っている時は、双方の話をよく聞くと、譲れない理由がお互いに合って、実は“お互いさま”なのだということがわかります。たいていの場合、折り合いがつけられないのは、“僕だってやりたかったのに……”、“私だけがわるいんじゃないのに……”という気持ちで、いつまでも意地を張っているからということがわかります。そこから、どうやって折り合いをつけていくのか、子どもの気持ちの変化がよくわかるとてもいい機会です。

子ども同士のやり取りに目を向けるのもよし、全身で子どもと遊ぶのもよし、お仕事の都合がつく方は、ぜひ遊びにいらして下さい

宮島 洋

### 6月の行事予定

- 6月 7日(火) 3歳児クラス保育士体験・個人面談開始(～6/10)
- 6月 11日(土) 乳児クラス親子の会(1歳児/9:30より 2歳児/11:00より)
- 6月 21日(火) 2歳児クラス保育士体験・個人面談開始(～6/24)

※1歳児クラスの保育士体験・個人面談期間は年度当初は2歳児と同じく6/21～6/24を予定していましたが、例年より月齢が小さいお子さんが多く、保育士体験にいらしたときに、お友達の保護者の方を見て、自分の保護者のことを思い出して泣いてしまい、普段の遊んでいる様子を見ていただくのが難しいことが予想されますので、9/13～16の期間に変更いたします。なお、希望があれば個別に相談いたしますので、お申し出下さい。

### ありがとうございました

5月は幼児クラスの親子の会がありました。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。3歳児クラスは親子でおもちゃ作り、4・5歳児クラスは陶芸家の方を講師にお招きして、陶芸教室を開きました。6/11(土)は乳児クラスの親子の会があります。ご都合を合わせて是非おいでください。お子さん達と一緒に遊びましょう。

## 7月の行事予定

7月 5日(火) 歯科健診 ※健診時、ゴム手袋を使用します。ゴムアレルギーのある方は担任にお知らせください。

7月 7日(木) 七夕

7月 9日(土) 夕涼み会 16:00より

7月 11日(月) 身体測定

7月 23日(土) 5歳児お泊まり保育 15:00集合 翌24日(日) 9:00解散

※プールについて プール開きにつきましては7月下旬を予定しています。梅雨が明けるまでの時期は、天候不順でプールに入れない日が多いため、例年プール開きは7月下旬に行っています。気候によっては、プール開きの前に水遊びを始めます。水遊び、プール遊びの持ち物等については、改めてお知らせいたします。

## 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、今月は在園の方も対象に虫よけスプレーとおもちゃづくりです。

日時 6/4(土) 9:30~11:50



## ほけんだより

今月から、保護者の方に知っておいていただきたいことをQ&A形式で載せて行きたいと思います。ぜひ、参考にしてみてください。(佐藤衣里)

### Q & A

出典:「子どもの支援プロジェクト」神山 潤先生(東京ベイ浦安市川医療センター長)

Q: たっぶりお昼寝をしているので、夜遅くまで元気です。遅寝でもかまいませんか?

A: 遅寝(夜ふかし)は避けた方がいいと思います。睡眠時間は大切ですが、いつ寝るかも大切です。夜ふかしをして、夜に光を浴びる時間が長くなることは昼行性の動物であるヒトにとって望ましくないのです。脳にある生体時計の調子が悪くなり、メラトニンの分泌も悪くなります。また遅寝ではどうしても夜型になりますが、夜型では朝型よりも睡眠時間が短くなり、心身に様々な問題が生じやすいようなのです。出来る限り早寝を目指していただきたいと思います。

「夜ふかしするのはお昼寝のせい」という議論もあります。ところが最近の世界の赤ちゃんの眠りの調査では、生後三カ月以降、日本では赤ちゃんの昼寝が他の国と比べて極端に短いことが分かったのです。つまり世界ではもっとお昼寝をたっぷり取って、夜も早く寝ている子どもがたくさんいるのです。さらに日本の子どもの睡眠時間が世界で一番短い事もわかりました。どうも日本では赤ちゃんを寝かせる事が得意ではないようです。日本の大人の睡眠時間の短さも世界トップレベルです。短睡眠時間国家なのです。睡眠時間が短いことで心身に様々な問題が生じることも近年明らかにされています。家族みんなで早寝、朝型を目指してはいかがでしょうか?

