



園便り 神無月

平成29年10月2日
こころの保育園文京西片

運動会の練習も佳境に入り、当日に向けて雰囲気盛り上がってきました。練習では自分の出番があるときとない時があり、どちらかというに出番がない時の方が多く、それだけ「待つ」時間が長くなります。集団が大きくなると運動会に限らず普段の生活でも待つ時間が長くなり、待つことが集団生活では大事な要素となってきます。

待つ時間を経験することは、この先小学校に上がってやがては社会に出ていくのに大切な要素だと思います。集団の中で過ごすときは全体の動きに合わせていくので、待つことが必然なのは容易に想像されるところです。学校が8:30に始まるとしたら、遅れないように早目に着くでしょうし、そうなるまで待つことになります。遠足の集合時間に誰かが遅れた時も、待つことになります。その間の過ごし方はそれぞれですが、例えば待っている間に他の人の行動を見て、自分が次にやろうとしている行動の参考にすることも、待つことの大切なポイントだと思います。

心理学の有名な実験に、4歳児が15分間マシュマロを食べないで待てるかどうかを見る「マシュマロテスト」があります。この実験では20年後、40年後に追跡調査を実施し、その結果4歳の時にマシュマロを食べないで待つ「自制心」が強い子の方が大学の適性試験の点が高く、弱い子はのちに肥満になったり、薬物などの問題を抱えたりする可能性が高いことなどがわかりました。この傾向は生涯のずっと後にも継続し、幼児期においてはIQよりも自制心の強さが、その後の生涯に大きく関わるということがわかったそうです。

自制心の強さは、社会性にもつながる要素だと思いますが、こころの保育園で取り組んでいる異年齢の関わりのねらいも、この待つ力を育てることにあります。大きい子の姿や周りの子の姿を見て次にやることを考え、友達と楽しく過ごすことを覚えて待つ力が育ってほしいと考えています。待つ時間は傍から見ていると、一見無意味な時間にも見えますが、待つことがただ時間を持て余すことになるのではなく、次の行動への期待になるのであれば、その時間は十分に意味を持つのではないかと思います。

さて、今月8日(日)はいよいよ運動会です。是非子どもたちが張り切って各競技に取り組む姿をご覧ください。皆様のお越しをお待ちしています。

宮島 洋

10月の予定

- 10月 4日(水) 1歳児健診
 - 10月 8日(日) 運動会(於:本郷小学校 10:15~12:45)
 - 10月10日(火) 身体重測定
 - 10月17日(火)~19日(木) 1歳児クラス保育士体験
 - 10月18日(水) 避難訓練
 - 10月26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(木)です。



保育士体験について

保育士体験は随時受付けています(予め希望の日をお知らせ頂き、園の予定と調整後実施となります)。9月は2名の方の申込みがありました。10月も現在2名の方が申し込まれています。

11月の予定

11月 1日(水) 秋季健康診断(15:00~16:30 全てのクラスが対象です)
※お迎えが16:30までになる方は、予めお知らせください。

11月 2日(木) 4・5歳児クラス芋堀遠足 お弁当の用意をお願いします

9:30出発 12:40帰着予定

当日午後に小学校の就学前健診に行く5歳児さんがいるため、保育園に帰着後お弁当を食べる予定です。

雨天時：しながわ水族館(時間等は変わりません)

11月10日(金) 身体重測定

11月15日(水) 避難訓練



※園生活の写真について9月中に販売予定でしたが、準備等の都合で10月下旬に変更となります。

今月の地域活動プログラム

地域活動は、保育園に通っていない赤ちゃんとその保護者の方に遊びに来ていただくプログラムですが、今月は運動会にお誘いしています。



ほけんだよ!

先月号に載せた『おだんごたべたゲーム』。幼児クラスでは浸透し、何度も行っていく中で子ども達も手拍子の回数を数えたりと自分なりに技をみ出し、同じようにやろうという気持ちが増しているようです。単純な真似っこゲームですが、子ども達は常に真剣勝負です。(佐藤衣里)

睡眠、栄養もちろんですが、この時期から薄着で過ごす
と冷たい外気が自律神経などを刺激して神経系全体が活発に
動くようになります。子どもは大人より寒さに強いものです。
朝晩の涼しい時間帯は上着で調節していくといいでしょう。

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、
自律神経などの神経系全体が活発に働くよ
うになります。体温調節機能も高まるので、
かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強
い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言
われます。もこもこ着込んでいては、動きに
くたくた活動的になれませんね。かぜに負けず、
元気に体を動かしてあそべる子でいられるよ
う、薄着を習慣つけていきましょう。



園医の細部先生より、今年はインフルエンザワクチ
ンが少ないため、早めに接種したほうが
いいというお話がありました。ワクチン
接種してから効果が現れるまでに約2週
かかり、その後半年くらいは持続します。



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期には ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、
2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯
を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たら
して。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 里野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンが
いっぱい! 積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

