



# 園便り 弥生

平成 30 年 3 月 1 日  
こころの保育園文京西片

保育園で一番小さいひかり組の子どもたちも、4月の入園当初に比べて随分歩くのが上手になり、階段があるところも張り切って下りています。階段の下り方の変化を追ってみると、歩き始めの頃は大人と手をつないで大人と「よいしょ」と声を合わせて降り、そのうち手をつながなくなると自分で「よいしょ」と声を出し、もう少し大きくなると心の内で言うようになり、やがてその必要もなくなるという流れだと思います。最初に手をつなぐ大人が「よいしょ」と言うときは、子どもの気持ちに寄り添い、子どもの側に立って声を出しているのです。子どもも安心して足を踏み出せます。子どもの側に立っているというのが大事なところで、子どもが一人で階段を降りる自信が生まれ、大人への信頼感につながるポイントだと思います。

子どものもめ事で大人が間に入るときは、大方の場合公平、中立の立場をとります。どちらの側にも与しないということですが、見方を変えると、どちらの側にも立って考える要素もあると思うのです。子どもにとっては自分が間違っていると分かっているとしても、話を聞いてくれる人が果たして自分の側に立っているのか、そうでないのかは大きな問題で、年齢が小さいなりにそこを見極めようとしています。この人は自分の側に立って気持ちを考えてくれていると理解すると、子どもは相手に心を開くようになります。話をきく人が大人とは限らず、同じ年齢でも少し大きい友達でもいいと思います。自分の側に立ってくれる人が傍にいるという気持ちが周りの人たちへの信頼感を生み、それはこころの保育園で取組んでいる異年齢の関わりのねらいでもあります。

保育園では来年度に向けて2歳児さんが幼児クラスで過ごしていますが、5歳児さんだけでなく、4歳児さん、3歳児さんも2歳児さんのお世話をしています。それは以前、自分が2歳児だった時に幼児クラスのお兄さん、お姉さんにお世話してもらったことをよく覚えているからでしょうし、5歳児さんと同じことをしてみたいという気持ちからだと思います。このような子ども達の姿からも、お互いの信頼関係が育まれていることが窺えます。自分の周りには大人だけでなく、年齢が少し大きい友達の中にも自分の側に立って考えてくれる人がいると感じてくれることが、一人ひとりの成長の支えになっていくと思います。

さて、掲示でもお知らせしていますが、4月から園長が替わります。今月末に改めてご挨拶させていただきますが、在任中は保護者の皆様には大変お世話になりました。今後ともこころの保育園文京西片の子ども達の健やかな成長を願っております。

宮島 洋



## 3月の主な行事予定

3月2日(金) ひなまつり	3月17日(土) 卒園式
3月7日(水) 1歳児健診	3月20日(火) クラス移動
3月9日(金) 身体重測定	3月22日(木) 避難訓練

## 保育士体験について

2月は5名の方が来て下さいました。お忙しい中ありがとうございました。保育士体験は今後も引き続き実施していきますので、お仕事の都合に合わせて、是非おいでください。

## 4月の主な行事予定

4月 2日 (月)	進級式・ようこそその会 (午前中) 1歳児クラス懇談会 (10:30~11:15)
4月10日 (火)	身体重測定
4月14日 (土)	2・3・4・5歳児クラス懇談会
4月21日 (土)	地域活動/こいのぼりづくり (午前中)



- ※・4/14 (土) の2・3・4・5歳児クラス懇談会の時間は以下の通り  
2歳児クラス 9:30~10:30  
3・4・5歳児クラス 11:00~12:00 (前半は合同で、後半はクラス毎です)。  
・4/21 (土) の地域活動「こいのぼりづくり」の詳細は別紙でご案内します。

## 今月の地域活動プログラムについて

今月の地域活動は、4月入園の方を対象に「保育所体験」を実施します。

日程：3/8・9・15 時間：9:30~12:00



## ほけんだより

日によって、朝・夕と、昼間の寒暖差が激しいこの季節。熱がなくても、鼻水や咳が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。今年度も残すところあと一か月となりました。元気な姿で新年度を迎えられるよう、健康に気をつけて過ごして行きたいですね。(佐藤 衣里)

## 気になる便秘・・・

先月に引き続きとなりますが、便秘のお話です。

便秘に悩む子は少なくありません。食生活の変化や、戸外遊びが少なくなったことが一因とも言われています。

運動は腸の活性化に大切なもの。便秘の解消には、早寝早起き、規則正しい食事、適度な運動といった生活習慣を守ることも大切になってきます。

食事では、豆類、根菜類、海藻などから食物繊維をとり、ヨーグルトなどの発酵食品、麦や玄米などの雑穀類もバランスよく食べられると良いそうです。とはいってもバランスよく、も難しいですね。食事やレシピなどのご相談はいつでも栄養士が受け付けていますので、お気軽にお知らせください。時間帯でなかなか栄養士の会えない、という方は連絡帳でお知らせいただければ担任からお伝えさせていただきます。



### 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

#### かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは  
体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。