



ほけんだより

令和4年3月号
明照保育園



新型コロナウイルスの流行の波がきて、感染者が増え保育園も休園した期間もありました。コロナ禍で園での過ごし方も大きく変わりました。食事や活動の仕方も変わることもありましたが、その中で子どもたちは柔軟にその状況に合わせていて、たくましさを感じた1年でした。

【1年を振り返って】

よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるように1年を振り返ってみましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、園と家庭と協力していきましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



もっと大きくなろう

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

食事集中しないとき

子どもは、そばに気になる物があると、すぐに気を取られてしまうので、1つのことに集中するのが難しく、食卓に座って食べる時も、集中できるのは20分程度といわれています。気持ちの切り替えも大切ですので、部屋を変えて食事をするのもよい方法です。食べ物を器から器に移したり、投げて遊び始めたりしたときは、おなかがいっぱいか、他のことが気になってもう食べたくないという証拠。「まだ食べる？」と一度聞いてみて、食べないなら「ごちそうさま」をして切り上げてよいでしょう。

テレビを見ながら食事するのはなぜダメ？

おいしい！と感じる情報の85%が視覚から得られるともいわれます。さらに「これはだいこん」などと食材を認識しながら食べることが、乳幼児期には特に重要です。自分がなにを食べているのか、味や形はどうかを、しっかり刻み込むことが味覚を育て、食を楽しむ力を育みます。家族で食卓を囲み、食材や料理を話題にしながら食べるようにしましょう。

カウンセラーだより～新学期に向けたところの準備～

3月になりいよいよ新学期に向けての準備という雰囲気になりますね。進学や進級という大きな変化の際には、ワクワクする気持ちの一方で、不安や心配な気持ちも生じやすくなると思います。大人はこれまでの経験から何となくの見通しが持てたり、誰かに言葉で確認をしたりすることもできますが、子どもはまだ不安な気持ちとうまく付き合う練習をしている段階です。そのため、不安や心配な気持ちが体調や行動に出やすいとされています。体調面では腹痛などの体の痛みとして表れやすく、行動面では指しゃぶりやつめかみ、チックやどもりなどの行動として出やすいです。そのような子どもの変化が見られた時に、その行動自体をやめさせようとしてしまうと、子どもは不安な気持ちを表現できずに抱え込んでしまい、よりつらくなってしまいます。そのような時には、子どもが今できていることに対して声をかけたり、小学校や次のクラスへの具体的なポジティブなイメージが持てるように一緒にお話をしてあげたりすると良いでしょう。変化に向けて不安な気持ちは子どもも大人も一緒です。保護者の方でも何か心配なことがある方は、抱え込まずに一緒にお話ししましょうね(*^-^*) 中島たかひろ

【おわりに】

今年度もあと残りわずかとなりました。1年を思い起こし、子どもたち一人ひとりの表情、行動に改めて大きな成長を感じます。みんなで元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

【食生活のリズムを整えよう】

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがすいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。