

【生活リズムを整えましょう】

「早起き早寝 朝ごはん」が大切だと良くいわれますね。あたり前のこととは思っても、今の時代はなかなか難しいことでもあります。

でも、生活リズムは成長ホルモンなどのホルモンや、脳の発達に大きく影響し、体の成長、免疫力、良質な眠り、抗酸化作用を促す事が分かっています。

園でも登園が遅い、または不規則な子どもさんは、ボーッとしたり、少しのことで泣いたり怒ったり、友達とうまく関われなかったりする様子が見られます。

親子一緒に朝の光を浴びて、自分らしく気持ちよく過ごせるリズムを整えましょう。



【様々な感覚を味わいましょう】

「見る（視覚）」「聞く（聴覚）」「味わう（味覚）」「におう（嗅覚）」「触れる（触覚）」は、五感と呼ばれて豊かな感性を育むために大切な役割を持つことは良く知られています。加えて「固有受容覚」（自分の身体の動きや位置、力具合を感じる）、「前庭覚」（体の傾きやスピード、回転など加速度を感じる）という2つの感覚があって、7つの感覚は脳の栄養素と言われています。

情緒や器用さ、姿勢を保つ、などの身体と心の成長に大きく関わっていくそうです。毎日の生活でさまざまな感覚を取り入れてみましょう。



園生活が

お子さんにとっても お母さんにとっても

安心できるために♪



R6.11.18 中島美奈子

n-minako@sozo.ac.jp

3年から6年以上の園生活は、子どもさんにとって家庭から外に出て初めて出会う社会。

乳幼児期の園生活を通して、ここから長い人生を自分の足で歩むためのたくさんの力を身につけていきます。

そのためには、子どもさんが安心して園に毎日通いたくなるような日常生活が送れていることが大切です。

【あそびを一緒に楽しみましょう】

「遊びをせんとや生まれけむ」

「遊んでばかりは学んでばかり」

子どもさんはおうちでどんな遊びが好きですか？小さな赤ちゃんでも、身の回りのものやその動き、仕組みに興味を持ってじっと見つめたり、何度も触ったり動かしたり。そんな、遊びともとれない様子から遊びは始まっていきます。

夢中になって遊ぶ子ほど実は知能は高いそうです。

子どもは遊びを通して、生きていくうえで大切なことを獲得していきます。

- *医療機関・こども保健課・保育課・ほいっぴ・ココエールなどとの連携
- *生育情報の提供
(出産時の様子・医療的ケア・アレルギー等の病歴・予防接種状況・定期健診 など)
- *家庭状況の把握(家族構成・就労状況・養育状況 など)

【人とのつながり 愛着形成 お母さんの社会性】

愛着形成はアタッチメントと呼ばれます。アタッチメントは「くっつくこと」。

でもいつもくっついていることではありません。不安になったり怖かったりした時に、くっつけば必ず守ってくれる大人がいることで、子どもは安心基地を確かなものにしていきます。安心基地をしっかり持っている子どもは、失敗を恐れずたくさんのチャレンジをしてたくましくなっていきます。

また、人の気持ちにも気付く優しさを持ち合わせます。

それには、お母さん自身の社会性も大きく関わっています。