

てのひらのがんばりまめはいたけど・・・うれしい！

去年度の卒園記念で頂いた園庭のうんていで、子ども達は挑戦する気持ちを高め出来る様になるまであきらめずに頑張る楽しさを感じています。うんていを園庭に設置した時にあそび方も教えて頂きました。わたれるようになるまでの積み重ねのあそびがあり、これが出来たら次はこれをやってみて・・・と最終はうんていの端から端までわたる事を目標にあそんでいる姿が見られます。手のひらにまめが出来ると「ほら！」と自慢気にみせてくれる顔からは楽しみながら挑戦している子どもの気持ちが伺えます。

<クールキッズステーション>

園が地域の社会資源として、京都市のクールキッズステーション事業に協力し、ご近所の方に暑い昼間園の一室で涼しく過ごして頂けるように計画しています。

毎年ご近所の親子が参加して下さり、氷あそびや、寒天あそびなどを楽しみながら、子育ての交流を深める場になっています。今年は8/1～4の期間 1時30分から3時30分の時間に行います。

<夏休み保育ボランティア>

学校のお休みに合わせて卒園した小学校4年生から6年生、中学生がクラブ活動のない日などに園のお手伝いに来てくれます。楽しみにしている卒園児さんもいて、学校の帰り道で出会うと「夏休み手伝いにくし」と声を掛けてくれます。懐かしさを感じながら、小さいお友達をお世話する経験を通して、自分達も大事に育てられてきた事を感じ、そして必要とされている大事な存在であることを感じてくれると信じ、この取り組みをしています。この保育ボランティアの経験から『将来は保育士になる』と決めた卒園児が保育の現場で頑張っている事にも喜びを感じています。幼児さんは去年にお手伝いに来てくれていたお兄ちゃん、お姉ちゃんの顔を覚えていて会えると嬉しそうにそばによっていく姿があります。覚えてくれていた事がお兄ちゃん、お姉ちゃんも嬉しい様子です。夏休みお兄ちゃん、お姉ちゃんとの出会いが子ども達にも喜びを感じる出会いになることでしょう。

子どもに必要な睡眠時間を考える

昔から「寝る子は育つ」と言われます。生まれたばかりの赤ちゃんは一日のほとんどを寝て過ごしています。首が座り、腹這いが出来・・・と成長していく事で起きている時間が長くなります。昼と夜の区別がついてくのは生後3カ月から6ヶ月頃です。睡眠は子どもの成長にどうして大切なのでしょう？

大人と子どもの違いは、子どもは成長途中に在ると言う事です。子どもの体は睡眠中に成長ホルモンをつくり出します。そしてこの成長ホルモンは、子どもの身体の成長や情緒の安定、運動神経の発達を促し成長する上で必要なものなのです。理想的な睡眠時間の目安は、新生児や乳児期の子どもは10～18時間、1～3歳の子どもは12～14時間、4～6歳の子どもは10～13時間、小学生は10～11時間ぐらいといわれていますが、ここ数年日本の子どもの就寝時間が遅くなってきている傾向がある事が課題になってきています。夜遅く寝ると、『朝が起きられない』『夜泣きやぐずぐずする姿がある』『ご飯が食べられない』『元気よくあそべない』といった姿につながっていきます。お昼寝と、夜の睡眠で十分な睡眠時間を確保するのが大切なのです。

昼寝については色々な考えがありますが、私達の体は昼寝が必要なように体内リズムが出来ているそうです。大人でも午後仕事中に眠くなる事がありますよね！では昼寝にはどんな効果があるのでしょうか？まず『午前中あそんでつかれた体力が回復します』『夜もぐっすり眠れるようになります』『早寝早起きの習慣がつかます』『記憶をつかさどる海馬が発達します』また子どもの頃に早寝早起きの体内リズムをしっかりつくっておくと大人になってから多少リズムが崩れても修正がすぐに出来、元気をとりもどしやすい、疲れにくい体で生活する事にもつながっていきます。子どもが元気に生活できるように睡眠について考えていきましょう。