

# えんちょう先生の わくわくだより NO.21

H30. 10. 29



運動会が終わった今でも、各保育室から「がんばれがんばれ～♪みんなのちから～」とキラキラスマイル女子の応援のリズムや男の子が振った旗の魅力に取り付かれ「若宮さんにがんばらせて～」と応援の旗振りも続いています。小さい子達にとって年長さんは憧れの存在の様です。

運動会後も、さつまいも掘り、ハロウィン、大井こども園との交流、ふれあい列車遠足など、こども達には楽しい行事がめじろおしでした。季節は戸外で活動し易い秋、身体を十分に動かし、友達と関りを深めながら、楽しい遊びに取り組んでいきます。又、室内でも、沢山の廃材が集まり、マジックやハサミ、セロテープをつかいながらの製作に取り組む子の姿も見えています。静と動、こどもにとっては、どんな遊びも成長の栄養剤。やってみたい事を、納得がいくまでやってみる時間が大事ですね。さて、秋も深まり朝夕寒くなってくると、大人でもそうですが、今ですんなり出来ていた生活の習慣が億劫になってくるものです。冬に向かって、寒さと自分との闘いになりますが、今年度も、こども達の基本的な大事な生活を作っていける様、「できるかな5」の取り組みを行いたいと思います。お家での御協力をお願い致します。3才以上児組の取り組みですが未満児の保護者の方も目を通して見て下さい。

11月は11/5(月)～11/18(日)迄

12月は12/3(月)～12/16(日)迄

1月は1/14(月)～1/27(日)迄

♥11月は、以下の5項目を目指したいと思います

①あさごはんを食べる ②あさうんちをする ③はやくねる ④歯を丁寧に磨く

⑤お弁当箱やコップをカバンから自分で出す。・・・の①～⑤迄をお願いします。

♥12月は ⑤番目を自分で翌朝の衣服の準備をしておく

♥1月は、⑤朝晩の歯の仕上げみがきをしてもらおう・・・と一つの項目のみ変えて頑張らせてみたいと思います。二週間が終わったら、お家の人からの感想を一言、そして園に提出をお願いします。

園でも、こどもに励ましの声を掛け、スタンプを押したら作品に綴じておきます。この3ヶ月の取り組みを今後の懇談会にも繋げていけたらと思いますし、年長さんは就学に向けてのチャレンジ7！

(半日入学に教育委員会より配布)

に繋がると思います。

この票を持ち帰ります

## 判断に迷ったら！こんな感じでどうでしょう？

①朝ごはんを食べる ◆お母さんに作って貰った御飯をもりもり食べよう



◆お母さんが、「これだけ食べれば、園で元気に遊べる」と思ったらOK

◆何も食べなかったり、あれこれ文句を言って食べなかったら色は塗れません

②朝うんちをする ◆出ても出なくてもトイレに座ればOK

◆出たら大成功！お母さんに花まるを付けて貰おう



③はやくねる ◆夜、9時には布団に入りましょう

◆寝付けなくても9時迄に布団に入ったらOK

◆布団に入っても、テレビを見たり、ゲームをしていたら色は塗れません

④歯をていねいに磨く ◆さむくても、朝晩歯を磨きましょう



◆お家の人に声を掛けて貰い、出来たらok

◆右も左も中も外も磨けたら、はなまるだよ

⑤お弁当箱やコップを自分で出す ◆家に帰ったら自分でお弁当箱やコップを出して、

洗う所迄持っていく

◆「何か忘れていない？」「やる事はないの？」と促されて出来ればOK

◆声を掛けられても、出せなかったら色は塗れません



※現在2才児組のお母さんは、来年度に向け、心掛けて頂ける事もあると思います。

### こどもの早寝 早起き 朝ごはん そして朝うんちをする大事さには訳がある！

こどもに大事と言われる成長ホルモンは、骨や身長、筋肉の発育だけでなく病気への抵抗力をつけたり、免疫力を増強するなど、こどもにはとても大事なホルモンです。そのホルモンの分泌に関わってくるのが、早寝早起き。ぐっすり眠る事で、早起きが出来、脳を整理したり、さあ やるぞ！と前向きに頑張れるセロトニンホルモンが出て、子どもの力になっていくのです。このホルモンは、朝の目覚めと共に活動が始まるホルモンで大人にとっても、疲労回復、新陳代謝を活発にするからお母さん方の美容にとっても大事なホルモンですよ。「うちの子は目覚めが悪くて・・・」と言われる方は、まずはカーテンを開けましょう。「体に朝が来た！」を伝え、体内時計を「朝」に合わせる事が大事です。そして朝食、脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖だけです。朝ごはんは大事です。たんぱく質で体の体温を上げることによって、ますます体も脳も活動モードに入り、やる気や積極性が出て、朝から「よしやるぞ！」となる訳です。そして、うんちは体にとっていらなくなった食べ物のカス。これが溜まれば、おなか痛くなったり、はったり、頭がボーとしてきたり、行事のある時も朝うんちをしてくれれば安心して過ごせます。そして最後の一つは、⑤「やらなくては・・・」と、自分で自分を動かしていく課題です。二週間ですが、こどもに意識を持たせながら生活する機会作りになればと思います。園でもその大切さについて話し聞かせたいと思っています。各家庭でも、こどもに話をしながら頑張らせてみて下さいね。お家の御協力をお願い致します。