



9月の園だより

社会福祉法人のぞみの会
大塚保育園
大塚子どもふれあい館
園長 石坂 芳
令和5年 9月 1日発行 No.475

昨年は、緑一面の芝生から10日足らずで、茶色く枯れた芝生に変わってしまいました。蛾の幼虫が柔らかい芝の葉を食べつくしたせいです。今年は暑さのため、茶色く枯れた芝生が目立つようになりました。見る見るうちに芝生が枯れてしまい、今年も芝の張替え工事をしました。2週間ほどの養生期間を要しますが「秋わくわく2023」までには間に合うようにしたいと思います。

さて9月1日は防災の日です。園でも東京地方に大地震が発生したことを想定して、お迎え訓練を行います。今年8月に台風が迷走し交通機関の乱れもありました。日本は自然災害の多い国です。いつどこで災害が起こるか予測できません。日頃から災害についての知識・備えをしておきましょう。

また今年も8月29日に保幼小連携事業の一環として鹿島小学校の校長先生をはじめ多くの先生方が見学に来られました。この事業は、子どもの発達や学びを保障するため、幼児期と児童期の連携を円滑に進めるためを行うことを目的にしています。これからは鹿島小学校と連携を取りながら進めてまいりたいと思います。

園長

9月クラスコラム

ひよこぐみ

かくれんぼ中
(≧▽≦)♪



いない～いない～



ほあっ!!!



カーテンでかくれんぼをはじめました。それに気づいてハイハイで近づくお友達！
いつの間にか2人きりでカーテン越してかくれんぼ♪

ゆめぐみ

大人の行動を、よく見ているようで
トントン寝かしつけようとしたり
お掃除をはりきってしてくれる、ゆめぐみさんです。



幼児クラス



8月14日から18日はいつもと違うクラスで
過ごしたり、お友だちと遊んだり出来ました。
同じ玩具でも新しい使い方をしたりと
お互いに刺激を受けた日々になりました。

登降園時についてのお願い

駐車場ではお子さんと必ず手をつないで下さい！
お子さんの飛び出しや、保護者の方から手を離れた状態で駐車場を行き来をしているお子さんをよく見かけます。車側からお子さんが見えていないこともあり大変危険です。
また、門のところから引いてある黄色い線で車道と歩道に分かれていますので、歩く時は、黄色い線より駐輪場側を歩いて下さい。園の前の斜面は、遊歩道側を歩いて下さい。ご利用されているすべての方の安全のため、ご協力の程よろしくお願い致します。



行事予定

- 1日(金) 防災訓練
- 5日(火) おべんとう箱の日
うたのじかん
- 6日(水) 体操のじかん(そら)
- 7日(木) リトミック(ひかり・にじ)
歯みがき指導(そら)

- 12日(火) 歯みがき指導(にじ)
- 13日(水) 乳児健診
誕生会
体操のじかん(ひかり)
- 14日(木) リトミック(にじ・そら)
歯みがき指導(ひかり)
- 15日(金) 祖父母交流会(年長児)
- 19日(火) うたのじかん

- 20日(水) 体操のじかん(にじ)
- 21日(木) リトミック(そら・ひかり)
- 29日(金) お月見団子作り(つき・うさぎ)
※年間行事予定より
日程変更しました。

＜モンテッソーリ教育における 自由って??＞

自由って、なんでもかんでも、やりたい放題ではありません。自由の中には制限があります。友達や自分を傷つける事は許されていません。物を踏みつけたり、放り投げたり、叩いたり、蹴ったりもです。そのような行為の時は、優しく、しかししっかり止めて下さい。
なかなか止めないお子さん、目が合うだけで止められるお子さんもいます。
「先生に叱られるから」「こんなに痛かったのよ」と同じ目にあわせて叩いたり、冷たく突き放すような言葉を使うこともしないで下さい。自分の事が嫌いになってしまうのでは反発してしまいます。(行動は止めるけれど人格は否定しない事が大切)
「本当にあなたの事思っているから止めてね」子どもが心から「ごめんね」と言えるような止め方をして下さい。「何してるの!」との怒りのひと声より「どうしたかったの?」「大丈夫?」と聞くと落ち着いたりします。難しいけれど…

自分が本当にしたい事(敏感期と大きく関わってきます)を、させてくれる大人との間には、本当の愛情が生まれ、心と心が育っていきます。したい事が出来る様になると言う事は、自分を信頼する事に繋がります。人の事を考え、人の為に自分の力を使うことの出来る大人になっていきます。自分が出来る事を誰かにも教えて喜んでもらえる事は嬉しい事です。大人も同じですよ。その事が自己肯定感や自尊感情を育てていきます。

＜睡眠のゴールデンタイムは本当にある?＞

脳内の温度を下げ休めて、記憶の定着・整理をする為の大切な睡眠
22時から2時が睡眠のゴールデンタイムという説は変わり始めている

睡眠におけるゴールデンタイムとは、「成長ホルモンが最も多く分泌される時間に睡眠をとること」を指します。これまで、「22時～2時のあいだに成長ホルモンが多く分泌されるため、その時間帯に睡眠しておくべきである」という説が一般的でした。

しかし現代では、成長ホルモンは決まった時間に分泌されるわけではないため、「必ずしも22時から2時に就寝している必要はない」という説が現代のスタンダードになりつつあるのです。

睡眠のゴールデンタイムは入眠してから3～4時間

成長ホルモンは、睡眠中の一定の時間帯ではなく、入眠後3～4時間のあいだに分泌されることがわかっています。人間は浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」を約90分の間隔で繰り返しており、さらにノンレム睡眠は「深いノンレム睡眠」と「浅いノンレム睡眠」に分かれます。

- レム睡眠…習得した技術を定着させる
- 深いノンレム睡眠…嫌な記憶を消去する
- 浅いノンレム睡眠…新たな記憶を古い記憶と紐付ける

「約90分の間隔でレム睡眠とノンレム睡眠は繰り返されること」「睡眠時間の前半と後半でノンレム睡眠の働きが変化すること」を踏まえると、何かを習得する際は、睡眠の時間と質の両方を高く保つことが大切であるとわかります。

睡眠の質を高めるために、①毎日同じ時間帯に食事を済ませる、②朝昼晩の3食きちんと食べる
朝日を浴び日々の生活リズムを整えていきましょう。

9月より新しいお友達が入園します。

- 本園 1歳児(ほい) 1名
- 本園 2歳児(つき) 1名
- 分園 2歳児(うさぎ) 1名

よろしくお願ひします。

また遊びに来て下さい
元気なね〜(´▽`)/

- 7月末で退園しました。
本園 1歳児(ほい) 1名
- 8月末で退園しました。
本園 2歳児(つき) 1名
分園 2歳児(うさぎ) 1名

＜職員の動き＞

- 7月末で退職致しました。
調理師 1名
- 9月に入職致しました。
調理師 1名