みらいだより

令和５年１２月１日

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 みらいこども園

園長　　中川　宏美

いよいよ師走を迎え、今年も残すところ１か月となりました。木の葉も散り、日増しに寒さが加わり、明け方、ふとんから抜け出すのもつらくなってきました。子どもたちは、人形劇観劇、社会見学、芋ほり散歩で秋の自然を身体に感じいろいろな遊び体験を通して好奇心や探求心を育んでいます。12 月、子どもたちは、焼き芋会、もちつき会、クリスマス会などわくわくする行事に参加します。

12月		
日	曜	行　事　予　定
2	土	保護者交流会(どんぐりリズム) お弁当の日
4	月	焼き芋会
6	水	焼き芋会(予備日)
7	木	キッズ巡回指導(そら･ひかり)
16	土	もちつき会(親子参加) お弁当の日
19	火	身体測定(0･1･5歳児)
20	水	身体測定(2･3･4歳児)
22	金	クリスマス会
29	金	保育納め
1/5	金	保育始め
		※変更の場合あり

12/16(土)　親子参加のもちつき会

日本の伝統行事を親子で楽しみます。

保護者交流会（うさぎ・そら・ひかり）11/18

〇広島市メディア協会出前講座「メディアとの付き合い方」

〇遊びのワークショップ

◆デジタルツールのお話は、やはり大人の在り方が大切だなと感じたことと、一方的に制限するのではなく、何でも子どもと話をしていきたいなと思った◆インターネットの危険性は、わかるのですが、要領よく活用していければ良いなと思った。全てシャットダウンするのではなく、観てしまったあとのフォローが大切かと思う◆家でもメディアとの付き合い方、一緒に遊びを作り繋げていく事を見直していかないといけないな…と感じた◆メディアに関しては、みらいこども園に転園してくる前よりかなりみる時間が減った。それはものづくりや折り紙が大好きになり、家でもそれをしたがるからでお陰様だと思った◆家でも好きな事が楽しめる環境作りを工夫したいなと思った。等の感想がありました。**あっという間に終わってしまうかけがえのない乳幼児期時代を、親子の幸せな時間にしていただくお手伝いができたらと考えて計画しました。**

「生活リズム」を整えるポイント

小児科医師：成田奈緒子

※子どもが小さい頃は特に、規則正しい生活の他に優先させることはありません。

●必要な睡眠時間の目安：１歳６ヵ月（13 時間 30 分）３歳（12 時間）５歳（11 時間）

その１　親子に合ったリラックス法を見つける

眠る前に、意識的にリラックスタイムをとる。体も心もほぐれれば「就寝モード」になれる。

その２　寝る少し前から照明を落とす

テレビやスマホ、パソコンなどから出る強い光を受けると、メラトニン(眠気を感じる)の分泌量が減る。寝る１時間前にはこれらの光は目に入れないこと。部屋の明かりを落とし光の量を減らしていく。

その３　お風呂は夕食前に、夕食は早めに食べる

寝る前に体を温めすぎると交感神経が活発になり、眠れなくなるのでお風呂や激しい運動・遊びなどは、寝る前は避ける。

●親が残業になってお迎えが遅くなる場合は、睡眠時間を削らないためできるだけ簡単に食事を済ませてさっさと寝てしまうのがおすすめ●寝つきが悪くて困っている場合は、まず１週間、毎朝７時より前に起こすことから始めてみる。早く起きると早く寝られるようになる。

どんぐり組（0 歳児）：「いっしょに」
「まつぼっくり」の歌が始まると、自分からお友だちに手を差し出し繋ぎます。ふれあい遊びを繰り返しながら、友だちとの共感関係が育まれています。友だちとの関わりの楽しさを実感することで、コミュニケーション力の根っこを育んでいきます。

たけのこ組（1 歳児）：「おくらみつけた」
　畑でおくらをみつけます。「あ～！」友だちと一緒におくらを触ってみます。保育者や友だちに、自分の思いを伝え共有しようとします。保育者や友だちとの安定した関係の中で、一緒に過ごす心地よさを感じています。

りす組（2 歳児）：「太陽の温もり」
「たいようがあったかいね」「まぶしい」地面を触り「こっちはあったかい」たいようがあたらない陰は「つめたい」と温かさや冷たさを感じていました。見て、感じて、試してを繰り返し、天候や季節によって変化するたいように興味を持っています。科学的好奇心が芽生えています。

うさぎ組（3歳児）：「お芋ほり」
地面から出ている木の根っこを、お芋のツルに見立てて芋ほりをして遊んでいました。友だちと協力して根っこを引っ張ってみるもなかなか抜けず…。「おイモはもしかしたらモグラに食べられたんじゃない！？」「じゃあモグラ探してみよ！」とモグラ探しになりました。発見、気づきから広がっていく世界は豊かな感性と表現に繋がっていきます。

そら組（4 歳児）：「シーソーの不思議」
「なんでそっち二人なのに重いん!?」「足に力入れたら動いた」「押してみて」「揺らしてみる」「押さえとって」「上で跳んでみようかな～」「おもい～」「何で動くの」と、仕組みや構造、バランスのとり方に疑問をもち、試し、気付く姿がありました。遊びの中での気付きや発見が学びへと繋がっています。

ひかり組（5 歳児）：「あっ！スリランカじゃん」
「あ、これサミットで見た！」「どこの国だっけ。」「この形さ、イルカみたいじゃない？」「ねぇ、日本ってどこにあるんだっけ」Ｇ７サミット参加国の国旗を発見したり、机に敷いていた新聞の国際記事欄に国旗が並んでいるのを見つけたり、世界地図に興味を持っていました。日本以外の国があること、世界は広い、大きい、世界への好奇心を育んでいます。