

2 月号

ひだまり

わかくさこども園



2024.2.1

まちのお花屋さん

(2024.1.9)



園庭のかだんが、なんだか寂しいね。

そうだ、お花を買いに行こう。

パンジーにビオラ、シクラメンにキンセンカ。

まちのお花屋さんには、色とりどりの冬のお花がいっぱいでした。



2月の予定

- 2日 (金) チーバくんと楽しむ日
- 6日 (火) こむぎ・親子ふれあいday
- 7日 (水) ゆずは・親子ふれあいday
- 9日 (金) 幼児・お楽しみ会
- 15日 (木) 避難訓練
- 16日 (金) みそら・お別れ遠足 (幼稚園休園)
- 19日 (月) 幼児・体操参観

なんでもない日の、子どもたちのこと

わかくさの今とこれから。子どもたちのことを思いつくまに。

園長 習田 和正



手の中には夏みかん



こども園の北門からJR成田線の線路に向かってのびる道。お散歩の時に、よく通らせてもらっている道でもあります。

子どもたちや先生も、この道をよく利用される方やご近所さんたちとは、もうすっかり顔馴染みです。

その道沿いにあるお家の軒先に、立派な夏みかんの木が一本あります。子どもたちが、その木に実る青いみかんに気づいたのは、夏ごろでした。それから、そのお家の前を通るたび、「みかん！みかん！」と指差して喜ぶ子どもたち。いつの間にか、だんだんと色付く夏みかんを見るのが、お散歩の楽しみの一つになっていきました。

先日、いつものようにみかんの木の前に行くと、たまたまお家の方が軒先におられて、子どもたちに声をかけてくださいました。「みかん、持っていく？」。一つひとつ、目の前でみかんをもいで、子どもたちに渡してくれます。

子どもたちからすると、あれだけ長い間期待と憧れの目で見えていたみかんが自分の手の中にあるわけですから、もう大興奮。目を丸くして喜びながら、思う存分触って、匂いをかいで。自分の拳よりずっと大きいみかんを、大事そうにお腹に抱いて、しばらく離さない子もいました。



楽しいこと、びっくりすること、たくさんのごきげんや出会いながら、大きく成長していく子どもたち。その裏側には、子どもたちを見守る地域の方々の温かい眼差しがありました。

「まち」もこども園



さて、改めてこの1年を振り返ってみると（もうそんな時期ですね）、子どもたちの学びや育ちの多くを、我孫子の「まち」に支えられてきたと実感しています。

入園してから少しずつ、先生や友だち、園の環境を好きになっていった子どもたち。園を心の拠り所にして、どんどん自分の興味を探求していきました。

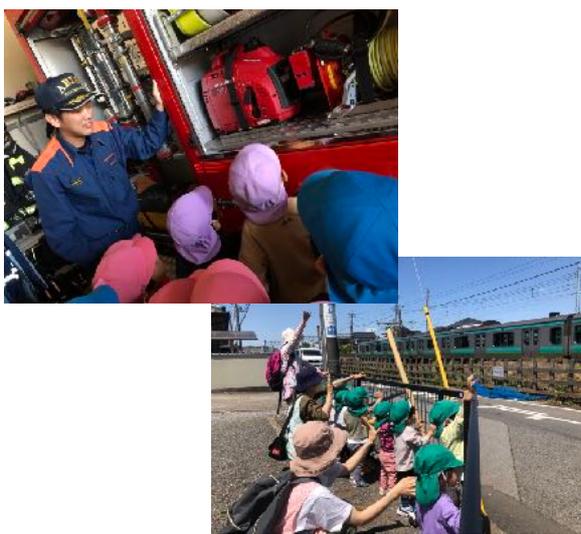
けれど、「楽しい」を求める気持ちや未知への“ワクワク感”を、溢れんばかりに持っているのが子どもという存在です。



その思いを園の中だけにとどめておくのは、もったいない。そこで大事にしたいなと思うのが、社会への入り口であり、子どもたちの生活の場でもある、地域の力を借りることです。

有難いことに、私たちの園は地域に恵まれています。自然豊かな公園や森があったり、田んぼや畑が広がっていたり。何より、近所の方をはじめ、子どもたちを見守ろうとしてくれる人の温かさを感じます。

いつも子どもたちに採れたての花や野菜をくれる農家の方や、突然立ち寄っても消防車を見せてくれる優しい隊員さんたち。成田線の運転手さんは、もう当然のように、近くを通るたびに子どもたちに向かって手を振り返してくれます。



いろんなことを知っていて、何でもできる大人は、子どもにとっては、“カッコいい憧れの人”です。そしてその大人は、園の先生た

ち以外にもいろんな人がいて、その姿に触れることが子どもたちの「やってみたい」の種類になります。

園で、乗り物の本が人気だったり、野菜やお花を育てるのが好きな子が多いのは、もしかしたら「まち」にいるカッコいい人たちとの出会いも影響しているのかもしれませんが。

園の中と外を行き来しながら、だんだんと広く、深くなっていく子どもたちの世界。そういう意味では、「まち」も子どもたちの育ちを支える“こども園”です。

そして嬉しいのが、子どもたちと関わることで笑顔になってくれる方がたくさんいらっしゃる。「まち」に対して園ができることは多くはないかもしれませんが、地域の人との出会いの中で、私たちが日々感じている「子どもたちとの楽しい時間」を、少しでも届けられたらいいなと思います。

自分が生まれ育っていく、この我孫子の「まち」。その魅力をたくさん知って、好きになって、大きくなっていってくれたら嬉しいです。



まちの氏神様に
新年のごあいさつ

保健だより

冷え込みが厳しくなってきた今日このごろ。特に朝は、布団からなかなか出られませんよね。そこで今回は、子どもも大人も朝気持ちよく目覚めるためのコツを紹介したいと思います！

○そもそも子どもの睡眠ってどれくらい必要なの？

【1～2歳】11～14時間、【3～5歳】10～13時間、【6歳】9～11時間

睡眠がどれだけ必要かは個人差も大きいのですが、大体お昼寝も含めて、上記くらいが目安と言われています。もちろん、その日の体調や疲れなどにもよっても変わってきます。

睡眠時間の確保のためにも、夜は遅くとも9時までには寝かせるようにしましょう。



○気持ち良い眠りと目覚めのコツ（子どもも大人も！）

- ① できるだけ毎日の起床・就寝時刻を子どもなら1時間、大人でも2時間以上ずれさせない
- ② 朝起きたらカーテン・窓を開けて光を浴び、体内時計のリセットと空気の入替えをする
- ③ 朝ご飯をしっかり食べる
- ④ 一日のうちに1つでも楽しいと思えることをする
- ⑤ 入浴は湯船に15分前後、ゆっくり浸かる
- ⑥ 就寝1時間前までにはパソコンやスマホなどの液晶画面を注視するのはやめる
- ⑦ 寝る前は音楽や読書などでリラックス
- ⑧ 寝る前にはささやかなことでいいので、明日の楽しみなことを一つ思い浮かべる
- ⑨ 就寝中は部屋を暗く静かにし、温湿度もエアコンを使って快適にする



○子どもはなぜ夜泣きをするの？

困っている人も多い、子どもの夜泣き。起きている時の刺激が夢に現れて夜泣きする、昼間のストレスを夜泣きで発散しているなど原因は諸説あり、決してネガティブなことだけではないそうです。成長と共にいつの間にか無くなることも多いので、よほどひどいものでなければ、生活習慣を整えつつ、様子を見ていきましょう。

とはいえ、子どもの夜泣きで寝不足になっているお父さんとお母さんも多いと思います。「夜泣きはある程度仕方ない」と割り切って、子育てを頑張るお父さんお母さんが少しでも休める時間を作るのも大切です。



看護師・藤井 佑季



2月 保健の予定

- | | | |
|--------|---------|------|
| 13日（火） | ふじ・みそら | 身体測定 |
| 14日（水） | ももはな | 身体測定 |
| 16日（金） | こむぎ・ゆずは | 身体測定 |

わかくさこども園

wakakusa kodomoen