

## 入園・進級おめでとうございます



今年度は、つくし、たんぽぽ組の新園児 5 名のお友だちを迎えてスタートしました。進級したお友だちも、環境の変化で戸惑っている子もありますが、少しずつ新しい生活の流れや新しい友だち・大人(職員)との関係を積み重ねて、楽しい保育園生活を作っていくって欲しいと思います。これから一年間、子どもたちひとりひとり、どんな成長物語を紡いでくれるのか楽しみです。

### ～ある日の子どもたちの様子～

幼児さんは、散歩に行く時に事務所へ「何人どこにいきます。」と代表のお友だちが伝えに来てくれます。今までは、旧ぞうグループのお友だちが言いに来る事が多く、年長さんの役割のようになっていました。進級して今年度は、だれが伝えに来てくれるのかな？と待っていると、新きりんグループのお友だちがきました。新ぞうグループは、付き添できてわからないところを、「12人だよ。」「さわやか公園だよ。」と優しく耳打ちしてサポートしていました。今までは、年長さんがやっているからと、なんとなく遠慮していたり、意識していなかったりしていたことが、旧ぞうグループさんがいなくなり、その役割を担っていきこうする意気込みが伝わってきました。

今は何を伝えるのかも、あやふやなところもありますが、友だち同士で支え合っている姿があり、新うさぎグループのお友だちも、支えていきこうと頑張っています。

一年前は、お世話されていたお友だちが、今年は「ここに並ぶよ。」「一緒に行こうね。」と声をかけ誘導している姿をみると、子どもたちの成長と共に、このような関係性の中で子どもたちの社会性が培われ、自然と紡がれています。その点を大切にしたいので、簡単に大人がやってしまうのではなく、子どもと一緒に作りだす毎日を大事にしていきたいと改めて感じました。

### ～生活リズムを整えましょう～

春は、『春眠暁を覚えず』と言われる季節だけあって、気温の上昇と共に皮膚の表面血流量が増え交換神経系が活発になり、日中の活動量も増え、その分疲れや倦怠感を強く感じやすいそうです。特に4月は環境の変化・生活の変化で睡眠リズムが崩れやすくなるので、眠いのにも朝起きれないという事も多くなるようです。日中の興奮が続き夜眠れない・反対によく寝たのに疲れが残っていると感じるのも、自律神経が乱れやすい春の季節ならではのようです。

保育園・小学校・仕事は、必ず決まった時間に起きなければなりません。ついつい休日は大人がゆっくり休みたいので、朝のおきる時間が遅くなりがちです。実は、生活のリズムが変わることの方が、身体の体内リズムが乱れ体調を崩しやすいのです。「前日遅く寝たから、休日だから、」としても、朝はいつもと同じ時間に起床し、お昼寝も同じ時間帯にして、生活リズムは一定にすることが体に負担をかけないという事です。

休日は、まずは大人が頑張って朝のリズムをつくってください。5月に入るとGWなど休日が増えるので、お出かけなどでどうしても、リズムが変わる事もあります。朝のおきる時間だけでも頑張ってみてください。

子どもの生活リズムと健康な身体づくりは大人の努力がとても必要です。大人も生活リズムを整えていきましょう。