

ひよこ組保護者様



令和8年4月 30日
田島わくわくこども園
斎藤 市川 山田

新年度がスタートして、ひと月がたちました。園の生活に慣れるまで、保護者の方から離れるのが寂しくて泣いたり、不安そうな表情を見せたりした事もありましたが、少しずつ園の生活に慣れてきて笑顔がたくさんになり、元気に遊んでいる姿が見られています。園庭の桜の花がきれいに咲いていた頃に薄ピンク色の花に誘われて、子ども達と園庭に出てみました。外に出ると、気持ちも晴れやかになり自然と笑顔になりました。“外は気持ちが良いんだね”と天気の良い日には、お友達が揃うとベビーカーやおんぶで園庭に出るようにしています。季節の変わり目と環境の変化から体調を崩してしまったお子様もいますが、気温や湿度、体温や機嫌、食欲の変化などをチェックし体調管理を行い元気に過ごせるように配慮してまいります。

一人一人のお子様安心して園生活を送れるように寄り添い、心を込めて保育をしていきたいと思ひます。ご家庭との連携をとりながら、お子様の成長を見守っていきたく思ひますので、一年間ご協力よろしくお願ひいたします。



乳児期の生活にとって大事なことは？

睡眠が経験をしたことを覚えたり、考えたり、対処したりする認知・学習の能力をつくります。睡眠の習慣の定着の目安はおよそ2歳頃であると考えられているため、大事なこの年代に規則正しい生活リズムをつくっていきたく思ひますね。

生活の基本として大切なこと

乳児の生活にとって、最も大切なことは、この時期に「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を基本とする規則正しい生活リズムを作っておくことです。近年の睡眠研究では、遅寝遅起き型の夜型生活によって生活リズムが乱れると、食事のリズムや栄養摂取にかたよりがおこったり、脳機能の発達が疎外されたりすることが判明しています。決まった時間にきちんと眠り食事をとり、排泄をして、生活リズムを整える。乳児期にこの基本さえしっかりとできていれば、衣服の着脱や身の回りの清潔といった身辺自立は、自然に、そしてきちんと積み上がっていきます。逆に言えば、生活リズムが安定しないと、認知能力や情緒の発達が安定せず、落ち着いて身辺自立をはかるどころでなくなります。子どもの生き生きとした生活は、早寝早起きの規則正しい生活基盤が整ってこそ成り立つものなのです。

中央法規 赤ちゃん学で理解する乳児の発達と保育第1巻より引用