

2025年度☆園長だより 3号

2025. 5. 21

先日の親子歓迎遠足、お疲れさまでした。お天気の心配はなかったものの、暑い日で熱中症の心配をしなければならないほどでしたね。保護者の皆様のご協力ありがとうございました。

最近は、空気の状態もあまりよくない日もあり、気温や天候の変化も大きく、子どもも大人も疲れがでる季節のようですね。

子ども達の中にも、4月から頑張っていた緊張の糸が切れ、当園渋りや寝つきが悪い、夜泣きなどいつもと違う症状が出ているお子様もいらっしゃるのではないのでしょうか。

あまり心配し過ぎず、長い目で見て、ゆったりと関わってあげましょう。

- ① 毎日同じ生活リズムを心がける（特に睡眠は大切です。まずは起床時間を定め、それに合わせて夜も早めにお布団へ入りましょう）
- ② 出来るだけ、ゆっくり動けるように、計画にゆとり時間を持たせる
- ③ 夜のスマホやテレビの時間を短くし、刺激を避けたり、目を休ませたりする
- ④ 子どもとのスキンシップを大切にする

など、少し気がけてみましょう。「しなければ！」とプレッシャーになるのは逆効果。心掛けるくらいで大丈夫です。



（外へ出たり、身体を動かしたりする機会を大切に）

先日、テレビで小学生の午後の過ごし方について、子ども達にアンケートを取った結果あまりにも外に出ない子が多く、驚いたという話題が出ていました。とにかく、外へ出たり、身体を動かしたりする機会が激減しているという状況だそうです。

子どもにとって、遊びは必要不可欠。特に、幼児期に体力をつけることは、すべてのやる気に繋がります。

遠足で行った運動公園。休日は、駐車場がないくらいの賑わいで、ちょっと嬉しくなりますが、お子様は普段の生活で、どれくらい外へ出ているのでしょうか。また、身体を動かして、遊んでいるのでしょうか。

幼稚園でも出来るだけ、身体を動かす機会を多くし、外で元気に遊ばせたいと思いますが、ご家庭でもぜひ、散歩や外遊びを意識してみてください。

身体を動かすと良質な睡眠にもつながります。保護者様のリフレッシュにもなると思いますので、ぜひ、意識してみましょう。

※園長だより2号（読んだ絵本の紹介）を配布していませんでした。ちょっと時期がずれてしまいましたので、H. P. でご覧ください。