



青い鳥

[9月号]

～2学期が始まります～

長かった夏休みも終わり、楽しい行事が盛りだくさんの2学期の始まりです。子どもたちは、みんな真っ黒に日焼けして、誰がだれなのか???ということで、全員元気な姿を見せてくれて安心いたしました。

みんなの姿を見ると一回り大きくなったように感じます。きっと楽しく、思い出一杯の夏休みを過ごせたのでしょうね。

ご家庭での「生活リズム」はいかがでしたでしょうか。園での生活で身に付いた生活習慣も、この夏休み期間中に元に戻ってしまったかも知れません。一度身に付いた習慣というものは、生活していくうちに思い出してくるものです。常に繰り返し繰り返し、生活のリズムが戻るように積み重ねていく中で、休み前の生活習慣に戻して欲しいと思います。

「生活リズム」が狂うと自律神経が不安定になり心身ともに調和がとれなくなります。しっかりと生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

それから朝食を抜いたりしていませんか?体の発達が著しいこの時期、朝食を食べないという習慣がついてしまうと体の発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、持久力の低下などにつながります。余裕をもって必ず朝食を摂るように心がけましょう。

私たち大人にできること。それは常に子どもたちにとって何が一番大切であるかということを考えながら生活させていくことではないでしょうか。

2学期は1年の中で一番行事の多い学期です。1学期に積み重ねてきた体験(学習)の成果が、2学期には違った形で伸びていくと思います。ですから常に子どもたちの目の輝きが失われることのないように、子ども一人ひとりの状態を把握しながら子ども中心に考えた保育に努めて参りますので、各ご家庭でも「早寝・早起き」の習慣と整った「生活リズム」を送っていただきますようよろしくお願いいたします。

園長 榎山 恭子