



## つくしぐみだより



2024. 1

### あけましておめでとうございます

お正月休みはいかがお過ごしでしたでしょうか？

久しぶりに会った子どもたちはまた少し大きく成長しているように感じました。

今年度も残りわずかですが、一日一日を大切に子どもたちと元気に楽しく過ごしていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

寒さに負けず、12月も戸外での遊びをたくさん行いました。公園までの道のりを「クレーン車いた」「パン買ったの」とお店の前を通ると友だちに話すなど、見たものや経験したことを思い出しながら、散歩を楽しんでいます。散歩車に乗るよりも歩くことが楽しくて「歩く」と往復を歩いて散歩する子もいます。

公園で落ち葉拾いをしている時に形や色が違うことに気が付き、「これ何？」と葉っぱの種類を保育者に聞いてくるなど、色々なことに興味を持っている子どもたちです。葉っぱに穴をあけてあげると「おばけだ！」と葉っぱを持ってお化けごっこが始まり、一つの物から遊びがどんどん広がっています。



公園で拾った落ち葉にシールを子どもたちが貼りました。

### 早起き・早寝！&朝ごはん！

東京都の幼児の生活の調査（H17年調査）によると、午後10時以降に寝る子が約30%という報告があります。子どもの生活リズムが乱れる大きな原因の一つに、夜遅くまでテレビや動画を見ていたり、遅く帰って来る家族を待っていて夜更かしをしてしまう事が原因にあります。

親子のふれあいはとても大切ですが、子どもの為には夜は早く寝させることが子どもたちの心身の発達にとっても重要です。早寝をすると、早起きもしやすく朝ごはんもゆっくりと食べられ、昼間も元気に活動ができ、生活リズムが良くなります！

寒い冬を健康に過ごすためにも、十分な睡眠と食事、そして外遊びをたくさんして身体を動かす習慣が大切になってきます。遅くまで起きていたからゆっくり、寝かせようという親心がお子さんの睡眠のリズムを崩してしまい、午前中にぼーっとしてしまったり疲れやすくなってしまいます。

年末年始で乱れがちな生活リズムを今が見直しをする良い機会かもしれません。