

# えんだより

## R4. 11



空を見上げると、うろこ雲が空いっぱいに広がっていたり、ひこうき雲がはっきりとした軌道を残していたりするのを見ることがあります。秋晴れの澄んだ空気がとても気持ちいい季節ですね。

先月は運動会がありました。オープニングは、たいようぐみのチームワークの良さが光るパラバルーンのパフォーマンスでした。各クラス競技では各々の体と心の成長を感じ、親子競技では笑顔いっぱいの姿やほのぼのとした姿がありました。終盤のたいよう・つきのファイナルリレーでは、練習の段階から負けたチームが悔し涙を流すほどで、当日は当日のエピソードもありましたが、みんなが一生懸命な姿を見せてくれました。ほしぐみは、しずぐみ以来の参加となり、今回は保護者さんと離れて参加しましたがよく頑張りました。保護者の方々も、昨年の姿を思い出しながら一年の成長を感じたり一年後の姿を想像したりされたのではないのでしょうか。季節ならではの行事が終わるたびに月日の経つはやさを感じます。

また、先週は芋ほりをしました。そして、吊るし柿・秋刀魚焼きなど、秋の味覚を味わったり見たり触れたりする機会がたくさんありました。目まぐるしい成長をする乳幼児期に、どんな“こと”や“もの”に触れさせてあげるのか、今後も五感に働きかける遊びや生活を大切に考え、取り組んでいきたいと思えます。



- 4日(金) ひかりクリーンデイ
- 7日(月) 焼きいも会  
塩冶小就学前視力聴力検査
- 8日(火) 出雲西高 子ども文化実習
- 11日(金) ひもおとし会
- 14日(月) 身体測定の週
- 15日(火) お弁当の日
- 16日(水) 誕生会
- 17日(木) FunFunEnglish
- 25日(金) 避難訓練  
集金日
- 28日(月)～12月2日(金)  
さわやか大作戦(保幼小合同)



### 〈車はどうしてスピードが出せるの?〉

先日、おまわりさんのお話を聞くことがあり、そのおまわりさんはその答えをこう話されました。「ブレーキがあるからだよ。止まることができるから車はスピードを出して走れるんだよ!」と。また、「お先にどうぞ。の気持ちで運転することが大切です。いくら追い抜いてもそういう車に限って信号で引っかかるものです。また、一時停止は運転手が一旦落ち着くためにあるんですよ。」と言われ、一時停止で止まらず、罰金を払ったことのある私は、なるほど…と考えさせられました。待つ心が大切ですね。

### 〈効果が実感できる!朝、機嫌よく起きられる子になるスゴ技紹介!!〉

朝これをする、子どもはぐずらず起きられます。

子どもが起きないとか起きてもぐずって支度が進まないという声をよく聞きます。保育園にもお昼寝の時間があるので、なかなか子どもが起きなくてすごく悩んだことがあります。そこで、色々試す中で、一番効果があった方法は『添い寝起こし』です。なぜ効果があるかという、寝かしつける時には、横にいてトントンしたりさすりながら「今日も楽しかったね」「○○ちゃん大好きだよ」と優しい雰囲気を作ることが多いです。ここがポイントで、子どもは“安心感”が何よりも大事なんですね。

日中は、パパやママにほめられたり抱っこしてもらったりすることで、安心感を得ることに必要不可欠なオキシトシンというホルモンの分泌を促します。それがあからこそ、行動しようという意識が生まれやすいんです。朝は、まだそのホルモンが少ない状態なので安心感が薄い状態です。そんな時に「はい!起きて!!」「早く起きないと遅れちゃうよ!」「早くご飯食べて!!」と、安心感とはほど遠い言葉をかけると逆効果になり、いっそうぐずってしまうんです。ですから、寝る時と同様に子どもに対して「大好き!」という気持ちを伝えながらスキンシップすることで機嫌よくなりやすいのです。

添い寝で起こすとスキンシップが発生して、目覚める前から安心感が生まれます。添い寝しながら「○○ちゃん起きてね」とか、頭をなでなでしながら「大好きな○○ちゃん起きようか」と言った方が起きてすぐ安心感が生まれやすいです。「いや!そんなに優しく言ったら、余計に起きないでしょう!」って思われるかもしれませんが、それは先入観にすぎません。寝かしつけと同様に「あなたのこと愛しているよ」「君はここにいて大丈夫なんだよ」と安心感をもたせることが、起きた後もぐずりにくくなります。

ただ、これには時間が必要です。本当は5分ぐらいが理想的ですが、だいたい30秒～1分くらいやってみましょう。だまされたと思って、ぜひ、まずは、1週間やってみてください。添い寝しながらぎゅ〜と抱きしめながら起こしてみてください。効果絶大ですよ。大人の私たちでも朝から幸せな気分になれそうですね。

(園長 田中:筆)



### 勤労感謝の日

子どもたちの生活は、たくさんの人に支えられています。自分たちのまわりの人に「ありがとう」と伝えたいですね!



### ○年末年始のお休みについて

12月28日(水)までは通常保育、29日(木)は希望保育です。新年は1月5日(木)から通常保育を行います。今月中旬におたよりを配付しますので、希望保育についてお知らせください。

### ○産休について

つきぐみ担任の福田三奈保育士が産休に入りました。クラスは、白名美佐緒副主任が担任として入っております。

### 赤い羽根共同募金

先週末から今週末まで、たいようぐみが玄関でボックスを持って募金活動を行っています。その姿を見てわざわざ車にお財布を取りに行ってください方もいらっしゃる、たくさんのご協力をいただいています。ボックスは11日(金)まで玄関に置いておきますので引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。