



5月 調布幼稚園だより



生活リズム

園長 宮崎 朋子

風薫る5月、過ごしやすい季節になりました。と、いうより、すでに、暑さ対策が必要な季節で、外遊びでは適宜休息をとったり、水分補給をしたり、4月から気を付けて活動をしていました（これから、どうなることやら…）。

入園・進級した4月が終わろうとしています。4月当初は靴箱を間違えたり、前の教室に行ったりした子もいましたが、5月になろうとしている今では、新しい友達・先生・教室などに慣れ、幼稚園生活を楽しんでいる様子がどのクラスからも伝わってきます。幼稚園に毎日通ってくることで、幼稚園のリズムが自然と身に付いてきています。

小さな頃から生活のリズムを身に付けることが心身の健康な成長には欠かせません。「食事」「睡眠」「着脱」「清潔」など毎日の生活に必要な習慣が基本的な生活習慣です。生まれたときには、すべてを大人にやってもらっていた子どもたちが、自分の力でできることを増やしていき、自立に向けて準備をします。自立するということは、本園の教育目標である「生きる力」を獲得していくことであり、その自立の過程を援助してあげるのが、周りの大人の役割です。調布幼稚園では、一人一人の子どもに合わせて、できることを増やしていき、幼稚園生活を笑顔で送ることができるようにしていきます。

ご家庭でも「基本的な生活習慣の獲得」を目指していただきますよう、お願いいたします。例えば、食事を「おいしい」と感じるためには、食事の味も大切ですが、そもそも、「おなかがすいた」という感覚が必要です。朝ごはんの時は、十分な睡眠時間があるからこそおなかがすきます。昼ご飯や夕ご飯は、十分に体を動かしてこそおなかがすきます。また、腸が空っぽになっていることも必要です。「睡眠、遊び、食事、排泄」のリズムをご家庭でも意識していただけると子どもたちの心身の健康に繋がります。

生活リズムを整えるコツ

○早寝早起き

まずは、早起きを習慣化すると夜も早く眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで寝起きし、十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中は骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されます。

○朝の光を浴びる

ヒトの体内時計は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、心のバランスを整える役割があります。

○朝ごはんを食べる

朝ご飯は午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にご飯やパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて、脳のエネルギー源になります。また、朝ご飯を食べると胃や腸が動きはじめ、朝の排便に繋がります。

○日中に体を動かす

思い切り体を動かして遊ぶとおなかがすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムに繋がります。室内でも体を動かすことを意識できると体力にも結び付きます。

簡単なようですが、続けることが大切です。大人が見本を見せながら、援助と見守りをバランスよくして、子どもの意欲を高めながら、育てていきましょう。



5月の目標

全学年

- 飼育物や栽培物、自然物に関心や親しみをもつ。
- 学年毎に行う栽培物に関心を持ち、土づくりをしたり、種や苗を植えて生長過程を見たり収穫に期待をもったりする。

年少組

- 担任に親しみを持ち、安心して生活する。
- 担任とのかかわりを基盤に、気に入った場所や遊具を見つけて遊ぼうとする。

年中組

- 担任とのかかわりを基盤に、自分の思いを表しながら友達と遊ぶ。
- 当番活動などを通し、自分たちの生活を自分たちで進めようとする。
- 身近な遊具、用具を使ったり、廃材で工作をしたりなどやりたい遊びを楽しむ。

年長組

- 自分のやりたい遊びに夢中で取り組んだり、友達や担任及び他のクラスの先生たちとのかかわりを楽しんだりしながら、クラスのつながりを感じる。
- 砂や泥や水などの感触を楽しんだり、特性に気付いて試したりして遊びを楽しむ。
- 新しい場での生活の仕方や片付け方を知ったり、1日の園生活の流れが分かって行動したりする。
- 田んぼの泥の感触を味わったり、田植えをしたりして稲の生長を楽しみにする。



調布幼稚園100周年記

学校法人調布学園は創立100周年を迎えます。中等部高等部と幼稚園は創立期からあり、同時に100歳を迎えます。

そこで、創立記念日である6月5日に合わせ、100周年記念事業としてまずは以下の2点に取り組みます。今後の取り組みについては、時期を見ながら園だよりでもお知らせして参ります。

1. 航空写真撮影 5月19日(火)

90周年記念までの航空写真はセスナ機が幼稚園の上空を飛んで撮影していましたが、今回はドローンでの撮影を行います。撮影した写真は園児に配布する100周年記念誌に掲載予定です。



航空写真イメージ

2. 幼稚園100周年記念式典 6月4日(木)

園児と教職員で幼稚園の100歳をお祝いします。100年の歴史を振り返るスライドショーを見たり、年長組が作成し中等部高等部へ寄贈予定の絵を年中組と年少組に紹介したりする予定です。特に、今年は全ての行事で100周年を記念した活動に取り組むため、運動会や発表会への期待感を高めたり、年長組は調布学園全体で行う10月の記念式典にも参加予定のため、他部門との交流を楽しみにしたりできる会にする予定です。幼稚園からの記念品として100周年記念タンブラーを持ち帰ります。