

たにがしらっこだより

15号 R2.10.7

発行者 牛谷まゆみ

県内の新型コロナウイルス感染者は、9月15日以降報告されていませんが、各地で連日感染者が報告されていますので、これからも感染拡大防止のため3密を避けなければなりません。特にこれからはインフルエンザも流行する時期と重なります。外出先から帰った後は手洗いやうがいを徹底し、感染予防しましょう。

◎子どもの眠りについて

時々、夜なかなか寝てくれないというお話を聞きます。毎日の生活を振り返ってみましょう。

- ・メディアに多くの時間ふれていませんか？

時間を決めておかないと、ずるずると何時間も触れてしまうことになります。特に夜のメディアは、強烈な光が眠りの妨げになります。最近は小さい頃から携帯電話に触れることが多く、ユーチューブなど良く見ている子どももいるようですが、年齢の低い子どもさんは見せない方が良いでしょう。

- ・日中たくさん体を動かしましょう。

体を動かすことで、脳も活性化されます。特に外で思い切り遊ぶことはとても良いことです。

- ・早寝、早起きの習慣をつけましょう。

毎日同じ時間に起きて、寝るように心がけましょう。休みの日も同じです。大人のリズムに子どもを合わせるのではなく、子どものリズムに合わせて規則正しい生活リズムを整えましょう。

- ・部屋の明るさに気をつけましょう。

明るすぎると眠りにつきにくく、寝ている間に光にあたると、体内時計がずれると言われています。

◎ごっこあそび

2歳を過ぎると、子ども達は人と関わる楽しさが分かってきます。しかし集団での遊びではなく、お医者さんごっこの医者と患者というように2人でのやり取りから始まります。そしていずれは大きな集団でのごっこ遊びへと発展していきます。最近よくさくら組でお医者さんごっこを目にします。おもちゃの聴診器を体に当てて、本物のお医者さんのように見えています。また患者になった子どもは、はじめはおなかを見せているのですが、その後はくると回って背中を見せています。『病院での診察の様子をよく見ているんだなあ』と感心させられます。

このようにごっこ遊びを通して、色々な役になりきり、社会性を徐々に身につけていきます。ただ役割だけでなく、会話など通して相手の気持ちも理解していくようになります。

お知らせ・・・10月は個人面談の月になっています。希望されるところは、担任にお伝えください。

10月19日～10月22日は保護者会費納入日となっています。