

幼子とともに

2024年度 2月号

はじめに

比較的暖かな日が続いた1月ではありましたが、2月に入り、少々冬の寒さが戻ってきたような思いがします。そんな中でも、子どもたちは、毎日、元気に遊びまわっています。子どもたちの健康観察をしっかりとしながら、一日一日を楽しく、丁寧に過ごしてまいりたいと思います。ご家庭におかれましても、お子様の健康管理に気を付けて、お過ごしいただければ幸いです。

遊びが大きくなればなるほど

先月にも記載をしましたが、三学期に入ると、どの学年も、それぞれの発達に応じて遊びが広がります。いや、広がるだけではなく、遊びの動きが大きくなるのも、この時期の特徴でもあります。そして、遊びの動きが大きくなると、自ずと怪我やトラブルも多発します。もちろん、大きなトラブルや怪我にはならないよう注意をしながら、こどもたちを見守っていきたいと思います。

ただ、あまり注意をしすぎて、先回りをしすぎてしまうと・・・トラブル回避能力が身につきにくいこともあります。昨今は、教育施設・保育施設・各家庭が、あまりにも先回りしすぎてしまい、体の痛みに対する耐性やトラブルに対する解決力が貧しくなってしまっているという話も聞いたことがあります。

これから成長していく過程で、怪我やトラブルを避けることはできませんよね。怪我やトラブルを経験することで、どうしたら気を付けて過ごせるだろうか、どうしたら安全に過ごせるだろうか、どうしたら仲良していられるかという、生きていくうえで大事なことを、子どもたち自身が主体的に考えるきっかけとなるのです。もちろん、大きな事故や怪我は避けなければいけませんが、子どもたちが、自らの頭で考え、生きる力を育むために、あたたかい目で、見守っていければと考えています。

ドキドキ、ワクワクの三学期

早くも三学期の折り返しを迎えるました。ばら組さんは、いよいよ小学生です。子どもたちの中にも、様々な感情が渦巻いているように感じます。ある日のことです。

園長「いよいよばらさんも小学生か。さみしいね。」

子ども「ようやく、幼稚園ともお別れか！寂しくないし！」（強がる感じ）

園長「あーでも、いつでも幼稚園はやってるから、遊びにおいて！」

子ども「え！！いいの？」（ちょっとうれしそう）

将来に希望を見つめ、まだまだ、幼稚園から離れることに不安を感じているのかもしれませんね。2月に入りますと、遊びや会話の中においても、学校への準備をする様子がみられます。「どこの小学校いくの？」

「お兄ちゃんと一緒に行くんだよ」などなど。実際に、クラスでは「学校ごっこ」もしたりします。ご家庭でもぜひ、自宅から小学校までを、散歩してみてください。そして、もし、不安そうな様子であれば「大丈夫？」と心配するだけではなくて「大丈夫！」と安心させてください。子どもたちにとって、お母さんやお父さんの前向きな言葉が必ず力になるでしょう(○^-^)○

言葉遊び

子育てをするうえで、悩みの一つとなるのが「幼子の発語」だと言われます。他のお子さんと自分の

子どもを比べてしまい「うちの子は言葉がゆっくりではないだろうか？」と悩んでしまうこともあるかもしれません。

けれど、無理矢理に、言葉を教え込む必要はありません。まずは、お子様の発する言葉に、真剣に耳を傾けてみてください。子どもたちにとって、自分の話を聞いてもらっているということが喜びです。そうすると、言葉を使うことや会話をすることが楽しいと思えてくるでしょう。大事なことは、言葉を使うことが楽しいと思えるかどうかなのです。

園長は、週に一回はバスに乗るようにしています。長い時間の添乗になりますから、自ずと、会話が続きません。そこで、本当に時々ですがクイズ大会をしています。しかし、これは、ただのクイズ大会ではありません。初めは園長が、なぞなぞやクイズを一問出します。そこで終わりません。次は、お友達からクイズを出してもらうのです。子どもが作り出すクイズやなぞなぞは、問題もさることながら、その解答においても本当に面白いです(笑)

園長「次は、Aちゃんが問題出して！」

Aちゃん「わかった。じゃあ・・『いい』のつくものなんだ？」

園長「めっちゃあるやん！！」

「いぬ？」→X

「いし？」→X

「わからない！降参！答え教えて！！」

Aちゃん「（小さな声で）正解は・・・『いしころ』」

園長「・・・（心の中で）『いし』では不正解なんやなあ」

恐らく、Aちゃんは、自分でも答えがなかったのかもしれません。それでも園長には負けたくない。そこで、園長の言葉から連想できるものを、瞬時に想像し、正解に適した言葉に変換したのだろうと思います。これって大人よりもはるかに速く脳が回転していますよね。ぜひ、子どもたちと「しりとり」や「クイズ」や「なぞなぞ」をしてみてください！色々な気づきが与えられ、かつ、子どもが「言葉」を好きになってくれるだろうと思います。あ、ルールはきっちりしていない方が楽しいです(笑)

園長 須賀 工

栄養士だより 《何でも食べて風邪予防》

春のような陽ざしの日と寒い寒い日を繰り返す2月ですが、冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。風邪の原因は、のどや鼻から侵入するウイルスによるものです。このウイルスに負けない、免疫力を高めるような食材を積極的に取り入れた食事を心がけていただきたいと思います。たんぱく質（身体を作る大切な栄養素・体内に入り込んだウイルスとたたかう白血球の材料になる）と炭水化物、脂質（頭や身体を動かすエネルギー源になる・体温を維持する・脂質はビタミンの吸収を助ける）、ビタミン（緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜を強くしウイルスや病原菌が身体へ侵入することを防ぐ）これらをバランスよく組み合わせたお食事を心がけましょう。

もし風邪をひいてしまった時の食事は、ゆっくり体を休め、脱水症状を防ぐため水分補給が必要です。発熱や寒気がある時は、水分やエネルギーが多く消費されるので、水分を十分とり、エネルギー源となるごはんや麺類などを食べましょう。鼻水や鼻詰まりがある時は、温かいスープなどで身体を温め、ショウガやネギなどで発汗を促しましょう。咳、喉の痛みには、のどに刺激のあるものは避けて、のど越しの良いゼリーやプリンやアイスクリームがお勧めです。その時々の症状に合わせて、取り入れていただきたいと思いますが、寒いときや忙しいときには、やはり鍋料理がいちばんですね。

いけだかずみ