

育ちの準備

5月21日の「親子ふれあい遠足はいかがでしたか。

朝から青空が広がり、木陰に入れば爽やかな風が渡り、絶好の遠足日和に恵まれました。

倉田公園のあそびのひろばでも十分に楽しんでいただけのことと思えます。

また、お母たちと仲立ちにして、ご家族同士のふれあいを深めていただけたのではないかと期待して、います。

さて、新しい年度が始まるこの月、ご家庭での過ごし方と園生活のバランスはいかがでしょうか。

生活リズムはいかがでしょうか。子どもが登園、生き生きと活動するために大切なのが生活リズムの基本となる睡眠のリズムです。

毎年、お家での様子を児童生活調査票でお知らせいただいたことが

今年度は深夜1時を過ぎるお休みはありませんでした。

けれども就寝が1時過ぎを含めて、9時を過ぎるお休みが60%を占めています。

遅寝遅起き目覚めの不機嫌という型のリズムの乱れや遅寝による慢性的睡眠不足による生体リズムの乱れが気になるところですよ。

睡眠は、生命を育み育てるために必要なエネルギーを蓄積したり、脳の発育を促したり、昼間の経験を記憶として脳の中に刻み込むには大事なことをします。

子どもの場合、「起きているときに育ちを準備し、眠っているときに育つ」と言われるほど、睡眠は重要な意味を持っています。

正に「寝る子は育つ」のです。

6月21日は「父の日」です。パパ、とうしゃん、とうちゃんお父さん。

大好きなお父さん、子どもたちはどのように呼んでくれているのでしょうか。

どうも親子ふれあい遠足で見せてくださったように、体中をお母たちの遊具にして、思う存分遊んであげてください。

子どもたちにとって、お父さんは「オトコミナパン」の歌詞にあるように、世界の誰よりえらく、世界の誰より強く、その上、世界で一番安全で安心できる遊具になれる存在なのです。

一緒に遊んで、いつも育ちの準備をしてくれる大好きなお父さんへ、父の日プレゼントに送るあつたかインメツロージが目に見えるようですよ。

子どもの日から続く愛がうつる6月を送ります。

園長 福田孝子

128. 4 4号