



新年あけましておめでとうございます！！

今年も保護者のみなさまと一緒に、子どもたちの健やかな成長を見守りながら、元気に楽しく過ごしていきたいと思っております！本年もよろしくお願い致します。



寒さが厳しい季節となりましたが、子どもたちは毎日元気いっぱい戸外に出て、体を沢山動かして遊んでいます。戸外遊びは30分～45分ほど行い、その後は室内に戻って遊び、

昼食→昼寝という生活リズムで過ごしています。

毎日同じ流れで生活することで「たくさん遊んだ後は、ご飯を食べてお昼寝をする」という1日の見通しが、子どもたちの中に育っていきます。保育園でのお昼寝は毎日のルーティンの1つであり、子どもたちの体は自然と“眠る時間”を覚えています。

では、なぜお昼寝が大切なのでしょう。子どもは眠っている間に遊びや生活の中で得た経験や刺激を脳の中で整理しています。戸外や室内でのさまざまな体験、初めて出会うことや感じたことを、眠ることでしっかりと自分のものにしていくのです。

また、お昼寝には体力を回復させるだけでなく、心を落ち着かせ、脳を休ませる大切な役割もあります。十分に休むことで、午後も安心した気持ちで、元気に過ごすことができます。

こうした積み重ねが「やったことがあるからできる」という自信につながり、自己肯定感を育てていきます。

天気の良い日は戸外へ、雨の日は室内で沢山遊び、活動の後には自然とお腹が空いてきます。お昼の時間が近づくと、子どもたちは仕草や表情で「食べたい」という気持ちを伝えてくれます。時間になるとお腹が空くことも、整った生活リズムが身についている証です。

これからも、子どもたちが安心して過ごせる毎日の流れを大切にしていきたいと思えます。

