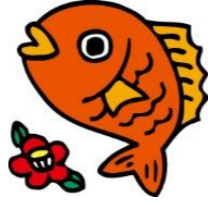




りすぐみ

ぽっかぽか



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

かわいい笑顔が揃い、2026年がスタートしました！昨年は日々の保育にご理解とご協力、本当にありがとうございました。お家ではご家族と一緒に楽しくお正月を過ごされたことと思います。後、一月二月と残り少ないりす組での楽しい生活を、ひとりひとりの成長を丁寧に見守りながら、いきいきワクワク楽しく過ごしていきたいと思っています。育児でお悩みがあればぜひ、連絡帳に記載していただたり、担任へお声掛けくださいね。



今回の年末年始の休みは、長く感じられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？生活リズムを整えた方がいいに決まってる、分かっているけど、同じ時間に起きるのは、つらいですね💦今回はどうして子ども達の生活リズムを同じにするのか、同じ時間に起きた方がいいのかのエビデンスをお伝えしたいと思います。

毎日同じ時間に起きましょう

理由その1

子ども達は毎日同じ時間の流れで生活しています。りす組の子ども達はイヤイヤ期を迎えて、例えて言うなら、変わりやすいお天気の様で、繊細でガラス細工のような壊れやすい不安定な情緒の時もある中、子どもが安心して過ごすために必要なことが、まさに「**同じ時間に同じことをする**」です。いつも同じ時間に同じことをすることで、子ども達は見通しが持て、情緒が安定して過ごせているということです。

理由その2

早いもので、あと2ヶ月するとりす組とはお別れ。3月には移行期としてうさぎ組、2歳児クラスに進級します。新しい場所、新しい大人（職員）にも出会う季節です。特に子ども達のストレスは大人が思う以上に大きいです。多少のストレスにも負けないように、日ごろから「生活リズム」を意識して過ごし、十分な睡眠を取るようにしましょう！

つい最近、日本人の睡眠時間が少ないことが改めてニュースにもなりました。大人も子どもも、睡眠をしっかりとって、健やかな身体を育んでいきましょう。

「生活リズム」はまさに**習慣**です。幼児になってから乱れた習慣を直そうにも、その「乱れた状態」が習慣になっているので修正するには長い時間と親も子どもかなりの労力を必要とします。

「まだ小さいから」「おとなしくなるから」と子どもの言うなりに時間を考えず食べ物を与えたり寝る時間を変えたりすることは、子どもの為にはなりませんし、後々親が苦勞する材料を作ってしまうことに！今から幼児や学童期まで**見通しを持って**起きる時間、食べる時間、起きる時間を整えておけば、子ども達は自分でどんどんやってくれるので親も楽になりますよ(^_^)

最後に生活リズムを整えるアイテムとして、寝る前の「読み聞かせ」の絵本のご紹介をしたいと思います。

今、子ども達の人気の絵本の中から2つご紹介。



「おしくらまんじゅう」
作 かがくいひろし



「うずらちゃんのかくれんぼ」
作 きもともこ

どうして読み聞かせをするの？

子どもたちが大好きな絵本、一日の中でどの子も必ずと言っていいほど、大人の膝の上で読み聞かせを楽しんでいます。子ども達は集団の中で過ごしていますが、読み聞かせをする時には大人を独り占めできる時間でもあります。自分の番になるとその子が主体になるので自分でページをめくったり、大人に話しかけたり大人の膝の上で一对一で安心してゆったりと読み聞かせを楽しんでいます。その時側にいる子たちがどうしているかという、…自分の番が回ってくるのを待っています。でも待ってられるのは、自分の番が回ってくるという経験をしているからです。「待っていたら楽しいことがある」と。これは他の遊びでも一緒です。お家でもぜひ、親子で読み聞かせを楽しんでみてはいかがでしょうか？その積み重ねで自分は大切にされている。愛されていると言う事を実感し、さらに自己肯定感にも繋がるのです。

お散歩楽しみだね～♪

お散歩ロープにチャレンジ！！

長久保公園に出ると、ちょこちょこ、お散歩ロープの練習を始めました！一人ひとり、ロープについたリングを手で握って、前を見て歩く練習をしています。まだ数人ずつ、数回行なった感じです。皆、緊張したり、楽しんで歩いたりと様々ですが、前を向いて真っ直ぐ前にいるお友だちと程よい間隔をあけて歩くのはなかなか難しく高度なことです。暖かい時を見計らって、少しずつ繰り返し、無理のないように楽しく練習していけたらと思っています。そして、みなさんでお散歩にデビューできたら、と夢見ています。♡