



# りとせ相模大野こども園

子育て支援広場 子育て情報 令和6年7月号



今年は梅雨入りが遅く梅雨の前に夏が来たかのようにでしたが、雨の季節には、雨を楽しみ不思議を感じ、色々な発見を楽しんでいます。先月は、4・5歳児が実際にお店へ行って、職業体験をさせていただきました。とても貴重な経験になりました。子どもたちが本物の体験を通して得るものはとても大きいと実感しています。子ども達を一番に据え、地域との繋がりも大切に、地域に根付いたこども園でありたいと考えています。

りとせ相模大野こども園では、子育て支援や交流を行いながら、地域の子育て世代の親子と園児が楽しく過ごす機会を提供しています。毎週水曜日・木曜日は園庭開放日となっています。園児たちと一緒に遊んでみませんか。ご利用をお待ちしています。※園庭開放のご利用は園にお問い合わせください。



地域交流〈予定〉	
4月24日(水) 10:00~10:45	一緒に絵本を楽しもう
5月2日(木) 9:50~10:45	こどもの日会を楽しもう
6月4日(火) 10:00~10:45	小麦粉粘土であそぼう
7月5日(金) 9:50~10:45	たなばた会
8月3日(土) 時間調整中	夏祭り
9月28日(土) 時間調整中	運動会を楽しもう
10月31日(木) 時間調整中	ハロウィン
11月 調整中	お店屋さんごっこ
12月 調整中	クリスマス会
1月 調整中	お正月遊びを楽しもう
2月 調整中	ひな祭り製作を楽しもう
3月 調整中	ひな祭り会

## 生活リズムを整えましょう！

朝、自分で目を覚まして「おはよう！」と気持ちよく一日が始められたら嬉しいですね。でも、そうではない場合も多いのではないのでしょうか。子どもたちを中心にした生活リズムではなく、大人の生活時間に合わせたリズムで過ごしていると、「早寝早起き」が難しくなり「遅寝、無理やり早起き」になりがちです。つまり、睡眠時間が足りていない状況です。

睡眠時間が足りていないと、午前中はボーッとしていて、午後や夕方から夜にかけて元気いっぱい、という健康的ではない生活リズムを身に付けてしまいがちです。また、「早く起きなさい」「早く食べなさい」「早く支度しなさい」「早く寝なさい」などと「早くしなさい」の声に追われる生活になることも・・・。

夜型のリズムが定着すると登園渋りに繋がることもあります。また、自律神経が十分に発達できず体温調節や内蔵、免疫機能にも良くない影響があると言われていています。そして、睡眠不足による情緒の不安定さから、十分に遊びや学習が楽しめず自尊心や自己肯定感の低下に繋がることも考えられます。

## 寝かしつけのコツ！眠りが深くなるコツ！

子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪かったりすると親も大変ですよね。少しの工夫でグッスリ眠れますように・・・。

- ①寝る前は興奮させない。
- ②寝る部屋は静かにする。そして暗くする。
- ③寝かしつけをする人が「早く寝て！」と思わない。
- ④昼夜のメリハリを利かせる。
- ⑤昼間に外気をしっかりと浴びて、おしゃべりをしたり笑ったりと楽しむ。(夜のTVなどはメラトニンの分泌を乱すとも言われています)
- ⑥眠る環境が暑すぎないようにする。(パジャマは大人より薄手の物に)

※日程・時間が決まりましたらその都度ご案内いたします。早めに予定を確認したい場合は、園にご連絡ください。



## 育児相談

子育てをされていて、不安に思うことや誰かに相談してみたいと思う時はありませんか？りとせ相模大野こども園では、育児相談をお受けしています。お気軽にお電話ください。

お待ちしております。

〒252-0303

相模原市南区相模大野3-16-18

TEL 042-705-4500