



# 6月園だより

港区立 伊皿子坂保育園  
お問い合わせは9:00~17:00  
TEL 03(3444)5404

保育園のガクアジサイが色づき、綺麗に咲きはじめました。庭の木には、てんとう虫の幼虫がたくさんいて年長児が飼い始め、「見てみて！さなぎになったんだよ！」と観察に夢中です。

各クラスの保護者会を行っています。保育園での子ども達の姿を伝えながら、年間指導計画の話をしたり、事前にアンケートでテーマを集め短時間で懇談会を開いたりしています。保護者のお話に耳を傾け子育て中の大変さを思いながら、今しか味わえない幼い我が子との生活を楽んでもらいたいなあと願っています。保育園でできる支援をしていきたいと思えます。

懇談会の「困り事・悩み事」のお話で、多く登場するのが『夜の寝かしつけ問題』です。早寝早起きが良いことはわかっている、生活を変えようと頑張るが必要ですね。なぜ、早寝早起きが大切なのか、遅寝遅起きの危険からお知らせします。

遅寝遅起きの子どもは、午前中ボーっとして夕方から夜に元気がよいという不健康な生活習慣を獲得しがち。赤ちゃんは眠くなったり、お腹がすいたりすると泣き出しますが、幼児も同じように、その体の気持ち悪さをかんしゃくや乱暴で表現することが多いと言われます。いつも機嫌が悪いとすれば、それは、睡眠不足のせいかもしれません。他にも以下のような危険が・・・

- 夜型の生活リズムの定着      ➡ 登園しぶり、不登校
- 自律神経の不十分な発達      ➡ 体温調節、内臓、免疫機能にも悪影響
- 睡眠不足による情緒の不安定   ➡ 遊び(学習)不足、経験不足 ➡ 自尊心の低下

幼児は、放っておくと体の限界まで起きています。脳の疲労もたまりがちです。子どもに1日3回食事を食べさせるように幼児の間は、毎日子どもを寝かしつけることが大切のようです。朝、気持ちよく起きて自分で準備をして元気に学校へ出かけていく、そんな小学生になれるよう、乳幼児期に手をかけていくといいですね。



## ✿保育園であそぼう✿

☆緊急事態宣言中はお休みです。子育て相談は受け付けていますので、お気軽にお電話をください。

### ☆利用予約について

- ・利用の予約は電話にて直接保育園へお申し込みください。
- ・予約受付時間は、**月～金の9:00～17:00**です。
- ・利用定員は、1日あたり概ね3組程度です。利用の際にはお願い事項がありますので詳細は園にお問い合わせください。

# 乳児おすすめ絵本

## がちゃがちゃ どんどん



### 0歳児クラス

『がちゃがちゃ どんどん』 作:元永定正、福音館図書館

耳から聞こえる音を、絵に描かれている絵本です。「がちゃがちゃ」「どんどん」「ちーん」「かーんかーん」など、その音にあったイラストと言葉が、とても楽しい内容です。子ども達も、自然と言葉にして楽しんでみえています。

### 1歳児クラス

『だるまさんと』 作:かがくいひろし、ブロンズ新社

だるまさんシリーズの一つです。いちごさんや、ぼななさんなど、子ども達が大好きな果物が順番に出てきて、保育園でも、子ども達は大盛り上がりです！果物やだるまさんと同じように身体を揺らしたり、仕草を真似して楽しむ可愛らしいやりとりが、楽しめる絵本です。

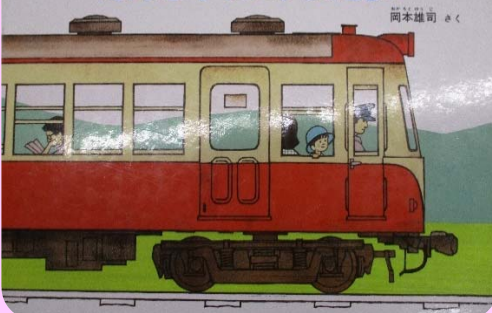
## だるまさんと

かがくい ひろし/さく



## でんしゃにのったよ

岡本雄司 さく



### 2歳児クラス

『でんしゃにのったよ』 作:岡本雄司 こどものとも

電車好きの男の子がお母さんと一緒に、いとこの家遊びに行くことになり、「電車の旅」を楽しむお話です。乗り換えの様子や、電車に乗って見ている様な風景を楽しむ絵本で、電車に興味津々な子ども達におすすめの一冊です。