

ようちえんからのおたより

菜の花だより



1月もあっという間に終わりに近づいてきました。時間が経つのが本当に早く感じます。

お遊戯会まで1か月をきりました。お遊戯会が終わると卒園式、そして進級と大きな区切りの時期になっていきます。そんな中、子どもたちは毎日、目をキラキラさせながら一生懸命取り組んでいます。

ただ、沢山のことにチャレンジしていく時期でもあるので、子どもたちも少し疲れがちになってしまうかもしれません。

そこで、子どもたちが元気に笑顔に過ごすために、大切にしていきたいことのひとつとして、今回は日々の睡眠のお話をしたいと思います。

子どもは成長過程にあるので、より良い睡眠を心掛けたいものです。そのより良い睡眠をとるために「寝る前に照明を暗くする」「朝起きたら陽の光を浴びる」などがよく言われているかと思いますが、今回はそれ以外で、子どもが気持ちよく眠りにつくことができる方法を紹介したいと思います。

それは、「寝る前に今日のよかったことを探してお話する」ということです。

おそらく、お子さまがお布団に入るときは添い寝をされる方が多いかと思います。その時にお子さまと一緒にお互いに「今日の楽しかったこと、うれしかったことを探してお話する」ということです。

例えば、「ママは今日〇〇君（お子さま）が、夜ごはんの時に美味しいって言ってくれたからすごくうれしかったわ。ありがとう！」というような感じです。きっとお互い笑顔になれると思います。次にお子さまのお話を同じように聞いてあげます。

そして話のあとは、お子さまをハグしたり、いいね！したり、拍手したりして一緒に喜んであげます。そうすることで、お子さまの自己肯定感も上がりますし、気持ちよく睡眠に入ることができます。また、これを習慣化していくと、自分だけでなく周りの人のいいところを見つけることが得意になるかもしれません。一度、試してみてもいいでしょうか。

日々、元気に笑顔で過ごすためにも、今回は睡眠のお話をしましたが、子どもたちが園の活動で楽しく充実できるように、私たちも健康で笑顔、元気に子どもたちと一緒に取り組んでいきたいと思います。

園長 菅野 輝史

* 未就イベントのお知らせ * ■ 2月2日（金）園庭開放・節分



Instagram

インスタでしか見れない
写真・動画もあります☆
フォローしてね



未就園児専用 LINE



LINE公式アカウント

3学期が始まり、
みんな元気に登園してくれました ✨
来月にはお遊戯会が控えています!!

◆1年間の集大成◆

お子様の成長した姿をお楽しみに ♪



2024

1月の葉の花ポロド『あけましておめでとう』



防犯教室

住吉警察署の方に、
防犯ついて、お話しをしていただきました ✨
不審者への対応や、モンタビジュワイズ💡
ついてこない体操など、
楽しく、そしてわかりやすく学びましたよ 🌞

