



ほけんだより

平成22年9月24日
2号
こでまり保育園



毎日の猛暑も少なくなり朝夕の風は肌寒さを感じる日も出てきて急に秋の訪れを感じるようになってきました。子ども達も進級、入園から半年が過ぎ、友だちとの遊びや活動も充実し、先日行われました運動会では、一人ひとり成長した姿を見せてくれました。これから園の生活も後半期に入り、さらに子ども達の成長がみられる時期になります。大人も子どもも今の生活を見直して健康にまた充実した毎を送れるようにしたいですね。

これから朝夕の温度の差が大きくなり、体調を崩しやすくなってきます。規則正しい生活とうがい・手洗いを励行して元気に過ごしていきましょう。

生活習慣は育ちの基礎 一早寝、早起き、朝ごはん一

基本的な生活習慣と呼ばれる食事、排泄、清潔、衣服の着脱、お手伝い、挨拶の習慣が年齢に合わせて身についていくことは、とても大切なことです。でも、生活習慣は、大きくなれば自然に身につくというものではありません。幼児期から親と一緒に始めていきましょう。時機をのがすと簡単なこともできなくなるといわれています。今からが始まりです。大人が子ども達のお手本となり、子ども達に自分でする機会を与えてあげましょう。できたことをほめて自信につなげてあげましょう。生活習慣が身についていくということは子どもの意欲を伸ばし心と体の健やかな育ちを手助けすることになります。

- ・学ぶ意欲を育てる。
- ・ルールを守ろうとする。
- ・自尊感情（自分に自信をもつ）をつくる。

スローメディア(子ども達からメディアを遠ざけましょう)に関する提言

テレビやDVD、ゲームばかりにのめり込むと、人間関係を作る力や他人を思いやる心が育たないなど、子どもの心の成長に影を落としかねません。親子で話し合っ、テレビやDVD、ゲームの内容を選び、見る時間や使用する時間を決めましょう。決められない年齢は、大人が決めてあげましょう。

取り組みの例・・・1月の中でスローメディアウィークを一週間決めます。

- ① スローメディアウィークのうち、1日だけ夕ご飯を食べる1時間だけ映像メディアを消す。
- ② スローメディアウィークは、毎日夕ご飯を食べる1時間だけ映像メディアを消す。
- ③ スローメディアウィークのうち、1日だけ1日中映像メディアを見ない。