

# つくしんぼ12月 No.72

令和元年12月20日 諏訪幼稚園

## 楽しい冬休みをお過ごしください！

今年も残りわずかとなりました。いよいよ24日から冬休みになります。きっと子ども達も、楽しいことがたくさんある冬休みを心待ちにしていることと思います。年末・年始は、ご家庭でクリスマスや新年を迎える準備、初詣など、様々な経験ができる良い機会です。また、家族の一員としての役割も経験できるように、一緒に大掃除をしたり、食事の準備をしたり・・・してみるといいですね。

また、年末・年始の生活で不規則になりがちです。病気やけがや事故に気をつけて過ごしてください。子ども達にとって、有意義で楽しいお休みになりますように願っています。



- 冬休みに何か一つお手伝いを決めて、毎日続けてみましょう。

自分のできるお手伝いを決めて、冬や休み中毎日続けてみましょう。うまくできなくても、やっている姿は、必ず認めてあげましょう。そして、誉めてあげてください。そうすることで、意欲や責任感が育まれていきます。



- 交通事故やその他の事故に巻き込まれないように気をつけてください。

年の瀬で街は、あわただしい雰囲気になります。自転車やバイク、車には十分に注意してください。危険な場所は、親子で必ず手をつないで歩きましょう。お家の方の目の届く範囲で遊びましょう。公園での一人遊びや、子どもだけの遊びは、危険ですので一緒に遊んだり、そばで見守っててください。

- お年玉など、お金に触れる時期です。

お子さんと使い道を話し合っ、大人がしっかりと管理してあげてください。



- ゲーム遊びは、ルールを作りましょう。

寒いので、室内遊びが多くなりがちですが、お天気の良い穏やかな日は、お日様にたくさんあたって遊びましょう。ゲームで遊ぶときは、各家庭で時間や使い方を決めるなど、ルールを作って遊びましょう。

- 生活のリズムは、崩さないようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんは、特別な日以外は、続けましょう。

裏面もあります。ご覧ください。



- 早寝・早起き・朝ごはんですが・・・  
まだまだ習慣になっていない場合も多いようです。

◎朝ご飯のポイント

- ・まず、食べる習慣をつける。
- ・毎日、決まった時間に食べる。
- ・誰かと一緒に食べる。

◎もぐもぐ噛んで、ごっくんの繰り返しができるようにしていきましょう。

- ・子ども達の咀嚼の状態を見ていると、すぐに呑み込んでしまう子が多いようです。
- ・ゆっくり噛んで食べるようにしましょう。

◎お箸を持って食べられるようにしましょう。

- ・お箸の持ち方は、様々です。まだスプーンやフォーク使用のお子さんも多いようです。
- ・小学校に入学するまでに、お箸が上手に使えるように練習していきましょう。

◎眠ることと起きること

- ・私たちは、朝の光と共に目覚め日中に活動し、夜は体と脳を休めるというリズムを持っています。夜、いつまでもテレビやゲームなどをしていると、テレビやスマートフォンなどから発せられる強い光の影響で、生活のリズムが、乱れやすい状況にあります。
- ・夜にくっすりと眠れない状況は、成長期である子ども達にとって好ましくありません。なぜなら、睡眠には、心身を休息させると共に、脳と体を発達させる役割があります。
- ・テレビやDVDの視聴やゲーム機の使い方について、お子さんと話しあってみてください。

◎早寝のポイント

- ・早起きすることとたくさん体を使って遊びましょう。
- ・暗く静かな環境で眠りましょう。
- ・毎日、同じ時間、同じ生活の流れで眠るようにしましょう。
- ・朝起きたら、カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



保護者の皆様には、今年もたくさんのご協力をいただいたり、温かく子ども達を見守っていただいたお陰で子ども達も大きく成長しました。子ども達の成長する様子を肌で感じ、目で見ることができ嬉しく思います。

さくらさんは、新年を迎えるとすぐに卒園の時期になってしまいます。ことりさんはさくらさんへの階段を登る大切な時期です。来年も一日一日を大切に、そして楽しく仲良く過ごしていきましょう。来年もどうぞよろしくお祈りします。

新年は

1月9日(木)に元気に

お会いしましょう。



何か変わったことが起きた時には、

- ・幼稚園 824-7579
- ・小学校 822-0058
- ・横須賀警察署 822-0110

☆ご連絡ください☆