



みなみながさき

豊島区立南長崎幼稚園
園長 見米 葉記

早寝、早起き、朝ごはん!!

幼稚園経営支援員 飯島光正

たんぽぽ組の子どもたちは入園して10日余り、登園すると自分で身支度を済ませ、遊び始めるようになりました。室内ではままごと遊びやプラレール作り、園庭では砂場遊びや滑り台など好きな遊びが広がっています。笑顔が増え、先生や友達と過ごすことを楽しんでいきます。さくら組の子どもたちは進級の喜びを感じながら張り切って生活しています。ホールでは、大型積み木で家をつくったり、パン屋さんごっこをしたりして楽しんでいます。幼児にとって遊びはなくてはならないものです。幼児は遊びを通して経験を積み重ね、成長し、心を豊かに育んでいきます。そして、遊びを支えてくれるのが規則正しい生活習慣です。「早寝、早起き」の生活リズムは、メラトニン等のホルモンをコントロールし、幼児の心と体を健康で生き生きとさせてくれます。習慣付けるには、寝る時間を早くするよりも起きる時間を少しずつはやくする方が効果的です。早く起きると早く眠くなります。続けることで自然に早寝早起きが身に付いていくのです。「朝ごはん」には体のリズムを整える、脳にエネルギーを補給する、体温を上昇させる等の効果があります。お子さんが毎日を元気に過ごせるよう、必ず朝ごはんを食べさせてください。その際はご家族と一緒に食べるようにしましょう。みんなで一緒に食べた方が料理がおいしくなり食欲も増します。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いします。

5月の指導のねらい

- 4歳児**
- ・幼稚園生活の流れやきまりが分かるとともに、できることは自分でしようとする。
 - ・園庭や保育室で自分の好きな遊びを楽しむ。
 - ・先生や友達に親しみをもち、真似たり、一緒に動いたりすることを楽しむ。
- 5歳児**
- ・遊びのイメージに合わせて、素材や遊具を工夫して使う面白さを感じる。
 - ・自分の思いや考えを言葉にしたり、相手の話を聞いたりしながら、友達と一緒に遊ぶことを楽しむ。
 - ・当番活動に取り組む中で、自分たちで生活を進めていこうとする意欲をもつ。