

のびのび育っ子

平成29年度の発行予定は5月、7月、9月、11月、1月、3月です。

編集・発行 / 多摩市教育振興課

春は進学・進級の季節です。特に小学校への進学は子どもも親も大きく生活が変わります。

子どもが安心して新しい小学校生活が送れるように、幼稚園・保育園・小学校の先生方が話し合い、協力しています。

今回は貝取保育園の田坂園長に、多摩市の幼稚園・保育園・小学校の連携した取り組みについてお話を伺いました。



わくわく

ドキドキ一年生！

田坂 清子（多摩市立貝取保育園 園長）

あたたかな春風が吹き、年長組の子どもたちはもうすぐ一年生。保育園、幼稚園での楽しかった思い出を胸に、小学校という新しい世界に飛び出していきます。「小学校ってどんなところだろう？」と、わくわく感とドキドキ感でいっぱいなのでしょう。

今、多摩市では小学校の先生と、保育園・幼稚園等就学前教育の施設の先生と一緒に、子どもたちの乳幼児期の育ちを小学校につなぐための検討会や研修会を開き、学びを深めています。

今年度は、保幼小合同研修会を2回開催し、保育園・幼稚園から小学校へのステップアップにあたって身につけておきたいことについて話し合いました。いくつかご紹介します。



1) 規則正しい生活リズムが身についている

「早寝・早起き・朝ごはん」は健康な心身をつくる基礎となります。十分な睡眠をとり、落ち着いて授業に臨める生活リズムはとても重要です。また、朝ごはんは脳の働きを促し、体温を上昇させ、集中力もアップするので、しっかり習慣づけましょう。

2) 自分のことは自分でできるようにする

小学校では体育の時間など、決められた時間内に着替えたり、脱いだものを片づけたりしなければなりません。自分の物と他のクラスメイトの物との区別がつき、整理整頓できる姿はとても大切です。



3) 返事やあいさつができる

返事やあいさつはお友だちや先生と気持ちよく過ごすために大切なことです。日ごろから家族で自然に言えるようにしましょう。

4) 決まりや約束を守る

人に迷惑をかけない、危険なことはしないなど、決まりを守って生活することの大切さを理解し、守りながら行動できるようにサポートしましょう。良いことをした時はほめ、いけないことをした時は、理由をわかりやすく説明し、悪いということを伝えるようにしましょう。



5) 困ったときに自分から伝えられる

自分が困ったときに、黙っていないで先生やお友だちに何に困っているのか、何がわからないのか等、SOSを出せることが大切です。黙っているのは周りの人はなかなか気づいてくれません。そのために日ごろから子どもが思ったこと、考えたことをじっくり聞いてあげ、安心して話をする経験をさせてあげましょう。

6) 自分の名前が読める

自分の靴箱や持ち物が自分の物としてわかるために、自分の名前が読めたり、書けたりするといいでしょう。一方で誤った鉛筆の持ち方や書き順を覚えてしまうと直すのに苦労することになります。年長時の中頃には子ども自身の興味関心が強まってきますので、そのころをきっかけに、誤った持ち方や書き方をしていないかなど、丁寧に見てあげてください。

入学前の学習の準備などについては、いろいろな考え方がありますが小学校の先生方はほぼ口をそろえて、学習の先取りは必要なく、生活や経験の中で1～6のような姿を身につけていくことが望ましいとおっしゃっていました。

さあ、いよいよ新年度。小学一年生になるみなさん、望ましい1～6の姿は身につけていますか？「もしかしてできてないかも？」と感じても、毎日の生活の中で少しずつ整えてあげれば大丈夫！保育園・幼稚園での経験を糧に自信を持って入学してくださいね。

そして、年長組・年中組に進級されるみなさんには、1～6の姿を参考に家庭での過ごし方を少しずつ整えていってくださると良いかと思います。来年度も多摩市では、子どもたちの育ちと学びを繋ぐために保育園・幼稚園・小学校の先生方と一緒に、合同研修会や交流事業の実施にこれからも取り組んでいく予定です。保護者の方々のご意見やご協力を賜ることもあるかと存じます。どうぞよろしくお願いいたします。



健康のために ～身につきたい生活習慣～

基本的な生活習慣とは、「睡眠・食事・排泄・清潔・衣類の着脱」です。健康に育つためには、これらの生活習慣を身につけることが、大切です。



睡眠

生活習慣の中で、最も基本となるのは睡眠です。

人の体内時計は1日25時間といわれています。これをそのままにしておくとどんどん時間がずれてきます。しかし、朝起きて太陽の光を目で感じることで、24時間に調節されます。



また、睡眠と覚醒を調節するホルモン「メラトニン」は光を浴びると分泌量が減り、夜暗くなると分泌量が増えます。「メラトニン」が脈拍・体温・血圧を低下させ、よい眠りに向かわせます。

早起し、朝の光を感じ、夜は明かりを落として暗いところで眠りにつくことで、よい睡眠が期待できます。睡眠時に成長ホルモンが多く分泌されますので、質のよい睡眠は成長発達にも良いと考えられます。

食事

次に子どもの成長発達のために大切なのは食事です。

規則正しく食事することで、生活のリズムが整います。食事はバランスよく取ることが大切ですが、嫌いな物を無理に食べさせる必要はありません。必要な栄養素は、その食材からしかとれないわけではありません。別の食材から取れば良いのです。楽しく食卓を囲みましょう。空腹にまずいものなしといえます。戸外で体を動かすことで食欲が増し、偏食や食欲不振を防ぐことができます。



よく食べ、よく眠る習慣を身につけるには、朝の光を浴び、日中にたくさん体を動かしましょう。

〔貝取保育園 根津看護師〕

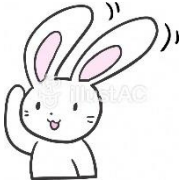


みんなのアイことば

はやね はやおき あさごはん

お子さんの耳、気になるその症状は・・・

(3月3日は「耳の日」です～1956年に社団法人日本耳鼻咽喉科学会が設立した記念日です)



日本耳鼻咽喉科学会では毎年「耳の日」に、都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談や一般の人びとにも、耳の病気の事や、健康な耳の大切さを知っていただくための活動を行っています。

子どもは痛みを、うまく大人に伝える事ができません。「今日は機嫌が悪い日だな。」と思っていると、“耳だれが出てきた。”という事は少なくありません。

そこで、今回は、耳の病気についてお話したいと思います。

< 子どもに多い耳の病気には、中耳炎があります。 >

急性中耳炎・風邪を引くと、喉や鼻で増えた細菌が耳に入り発症し、何度も繰り返すお子さんもいます。



症状)

・耳によく手をやる・耳を痛がる・機嫌が悪い・鼻水が黄色い・発熱

しんしゅつ

滲出性中耳炎・急性中耳炎の後、鼓膜の奥に液体が溜まり発症することが多いです。

痛みが無いので、発見が遅くなる事が多いので、こんな行動に注意してください。

症状)

・何度も聞き返す・呼んでも振り返らない・テレビを前の方で見る・テレビの音を大きくする

以上の症状の時は、耳鼻科を受診しましょう。

*中耳炎で耳が聞こえにくくなる事が続くと、発語が遅れることもあります。
速やかに耳鼻科を受診する事をお勧めいたします。

< 耳のお掃除について >



耳あかは、あごを動かす事で自然に耳の穴の近くに出てくるものです。出て来たものをとるようにし、奥にある時は無理せず耳鼻科に行きましょう。定期的に、耳鼻科に行ってお掃除してもらうのも一つの方法ですね。(耳掃除の時は、周りに気を付けて、怪我の無いように注意しましょう。)

生まれて間もない時に、耳の検査をしています。

赤ちゃんは、お母さんのお腹の中にいる時から、音が聞こえています。

現在は、新生児聴覚検査と言って、生まれて間もないお子様を対象に行う「耳のきこえ」の検査を実施している所が多くなりました。

この検査で、「きこえ」の障害を早く見つけて、適切な指導を受ける事で、赤ちゃんの能力を十分に発揮させ、言葉の発育を促す事ができる大切な検査です。

簡単な検査なので、受ける事をお勧めいたします。

子供たちにとって春は変化の季節です。新しい生活への期待と不安。そんなドキドキとワクワクを、丁寧に描いた絵本を紹介しします。期待と喜びをふくらませ、言葉にしづらい心配事を、ふわっと軽くしてくれるかも知れません。

『はるにあえたよ』

原 京子／文 はた こうしろう／絵

ポプラ社 2007 年刊



マークとマータはふたごのこぐま。まだ外に出たことがありません。

はやく「はる」を見たくてたまらなくなつたふたりは、待ちきれなくなり、はるを探しに出かけます。

『ビリーはもうすぐ1ねんせい』

ローレンス・アンホルト／文 キャスリン・アンホルト／絵

松野 正子／訳 岩波書店 1997 年刊

ビリーはもうすぐ1年生。

楽しみでしたが、おなかのあたりが少し変な感じでした。

お母さんとうちにいられたらいいのにと、思い始めたビリーのもとに、きたなくやせた、こすずめがやってきます。



▼▼ イチゴ ▼▼

イチゴがおいしい季節になってきましたね。果物の中で人気者のひとつではないでしょうか。イチゴは、10粒食べると1日のビタミンCが摂取できると言われています。ヘタを取って洗うとビタミンCが流れてしまうので、ボウルに水をためながらイチゴを軽く洗うのがおすすめです。

イチゴは、植物の分類ではメロンやスイカと同じく野菜の仲間です。果実は木になるものとされているからです。市場や流通上は果物の分野になっていて、果物として扱われています。



イチゴの果実の部分はつぶつぶのところとなっています。赤い部分は「花托（かたく）」と呼ばれ、花をつける枝の先端のことです。

保存は、洗わずにラップに包んで野菜室に入れます。

いちごのトライフル

材 料：バウムクーヘン 20g イチゴ 50g 加糖ヨーグルト 20g

作り方：①イチゴとバウムクーヘンを食べやすい大きさに切る。

②器にバウムクーヘン・イチゴ・ヨーグルトの順にのせてできあがり。

いろんな果物を加えても美味しいですよ！

〔かしのき保育園 大江栄養士〕





みんなでおいでよ



あそびとつどいの広場

永山公民館保育室（ベルブ永山4階）では、月に2回、親子でゆっくり過ごしてもらうための空間をつくっています。子育て先輩ママのコーディネーターさんがいるので、安心して遊びに来てください。

授乳スペース、飲食スペースもあります。

開催日（3月～5月）原則第2・第4木曜日 10:00～16:00（受付15:30まで）

3月	8日（木） 22日（木）	4月	12日（木） 26日（木）	5月	10日（木） 24日（木）
-----------	-------------------------------	-----------	--------------------------------	-----------	--------------------------------

※日程は変更する場合がございます。

対象：0～6才のお子さんと保護者 問合せ：永山公民館 TEL042-337-6661

※託児はしませんので、保護者の方が同伴してください

公民館の保育室開放デー



公民館では、就学前のお子さんとその保護者を対象に保育室を開放しています。保育室にお子さんと一緒に遊びにきませんか？12:00～13:00はランチタイムを設けております。軽食などお昼をお持ちの方はこの時間をご利用下さい。おもちゃも

用意していますので、お子様もゆっくり遊べます。「出会いの場・交流の場」としてお気軽にご利用ください。

※託児はしませんので、保護者の方が同伴してください。

※予定は変更する場合がございます。ご了承ください。



永山公民館 毎月第3月曜日 10:00～16:00（祝日の場合は変更）

（ベルブ永山 4階 第1・2保育室） 問合せ：042-337-6661

平成30年度 予定 ※平成30年3月は19日（月）実施です。

4月	16日	5月	21日	6月	18日	7月	9日
8月	20日	9月	10日	10月	15日	11月	19日
12月	17日	1月	21日	2月	18日	3月	18日

関戸公民館 毎月第1・3水曜日 9:00～17:00（祝日の場合は中止）

（ヴィータ・コミュニネ 7階 保育室） 問合せ：042-374-9711

平成30年度 予定

4月	4日・18日	5月	2日・16日	6月	6日・20日	7月	4日・18日
8月	1日・15日	9月	5日・19日	10月	3日・17日	11月	7日・21日
12月	5日・19日	1月	16日	2月	6日・20日	3月	6日・20日

・ご感想は：[メールアドレス kyoikukikaku@city.tama.tokyo.jp](mailto:kyoikukikaku@city.tama.tokyo.jp)

多摩市教育委員会 教育部 教育振興課 〒206-8666 多摩市関戸6-12-1