

えんだよい

2018年

11月号

NO. 152



シャローム三育保育園

10月の運動会では大勢のご参加とご協力、本当にありがとうございました。また、お忙しい中アンケートへのご協力ありがとうございました。あたたかい励ましの言葉と貴重なご意見も多数いただきましたので、また次年度に繋げていきたいと思えます。

今年度も半年が経ちました。夏まつり、運動会と行事を重ね、保育園三大行事も12月のクリスマス会を残すところとなりました。一つひとつ行事を重ねるごとに子どもたちの成長の証が刻まれていきます。一人ひとりのスピードは違いますが、毎日が成長ですね。11月は個人面談があります。お忙しいとは思いますが是非ご参加下さいますようお願いいたします。

園長 村上 渉

掲示板練習メッセージ11月1日頃配信いたします



今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 英語教室 (3.4.5 歳児) 老人ホーム訪問(4 歳児)	2	3 文化の日
4	5 礼拝	6 体操教室	7	8 英語教室 (3.4.5 歳児)	9	10
11	12 礼拝	13 体操教室	14 避難訓練	15 英語教室 (4.5 歳児)	16	17
18	19 礼拝	20 体操教室	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26 礼拝	27 体操教室	28 誕生会	29 歯科検診	30 クリスマス会リハーサル 保育園職員会	

※ 本年度のクリスマス会は、12月8日が近隣小学校の行事と重なったため、12月15日(土)に変更となりました。よろしくご了承ください。

「子どもの基礎体力と生活習慣」

文部科学省の中央教育審議会で「子どもの体力向上の為の総合的な方策について」の審議が行われた資料によると、昭和60年ごろから体力・運動能力の低下傾向が続き、肥満傾向の割合が増加したことで将来の生活習慣病への危惧が高まっているそうです。この原因とされる項目は

- ◆外遊びやスポーツの重要性の軽視など国民の意識
- ◆子どもを取り巻く環境の問題
- ◆就寝時刻の遅さ、朝食欠食や栄養バランスのとれていない食事など子どもの生活習慣のみだれ

1つ目の外遊びやスポーツへの意識は、地域の環境にも寄るところですが、意図的に遊びや運動のできる環境を作る必要があります。特に乳幼児は、より大人の都合や意識に左右されます。

次に子どもを取り巻く環境の問題です。生活が便利になる事で子どもの生活全体も変化しています。遊びの内容については、自然に触れる事や、遊びの中から多くを学び成長する子どもたちにとって、外遊びはとても重要です。ゲームやテレビ、スマホばかりに偏ってしまう事が、大きな問題であることを認識する必要があります。

最後に生活習慣についてです。生活習慣の基本は

- 調和のとれた食事
- 適切な運動
- 十分な休養・睡眠 (健康3原則) の徹底です。

いずれにせよ、家庭での過ごし方がとても大切になります。単に体力と言っても毎日の生活が基本になっている事はいうまでもありません。疲れやすい、体調を崩しやすい、機嫌が悪い、情緒が不安定などの原因にも繋がっています。「三つ子の魂百まで」というように、幼児期に身についた習慣はその子の一生に影響します。スポーツの秋、食欲の秋、何をするにもいい季節です。子どもも大人も一緒に生活習慣を見直す“秋”にしてはいかがでしょうか。

