



# 11月の園だより

秋から、冬の寒さへ少しずつ近づいてきています。子どもたちは運動会ごっこを終え、今月は参観日もあります。心や体、さまざまな面で成長を感じられます。保護者の方と、また保育士と、時には笑ったり、時には困ったりしながら、子どもたちは日々成長しています。

保育園でも生活面等、「じぶんで！」の気持ちを認め、遊びの面でも楽しく過ごすことができるように意識していますが、子どもたちが一番うれしいのはお母さんお父さんという瞬間です。一緒に過ごされたときに気づいた発見があれば、ぜひ保育士にも教えてください。

令和5年11月1日  
社会福祉法人 和福社会  
庄なかよし小規模保育園



## 今月の目標

### 姿勢よくイスに座りましょう

イスに座る時に体が歪んでいたり、足を上げたりしていることがあります。座る姿勢を少しずつ身につけていきましょう！



感染症が流行る時季になりました。コロナウイルスだけでなく、今年はインフルエンザもとても多いと聞きます。規則正しい生活と、休息を取り元気に登園してください！



## 食事への流れと姿勢について

ご飯中にイスに座れず、歩き回るなどの悩みも多く聞かれます。保育園でも、子どもたちがゆっくり安心して食べられる食事環境を用意できるようにしていますが、ご家庭の協力も必要になります。

0、1、2歳児の食事は特に、食事前にしっかり遊んでお腹を空かせ、一緒に片づけをして手洗いをして食事に向かうといった、**一連の流れを生活習慣として身につけていくこと**が大切になります。まだ小さい間は集中力も短く、気が散って当然なので「きちんと！」を求めず、環境づくりから、ゆっくり焦らずアプローチしていきましょう。体幹をしっかりさせることで、手先の器用さにもつながります。

また、イスに長く座れないのは、姿勢が崩れやすい環境に原因があることもあります。1歳頃からは、**足裏が床にしっかりとつくイスに座って**食事ができると、噛むことに集中できるようになるかもしれません。

また、体幹がしっかりしてくると、食器に手を添えてマナーよく食べることもできるようになってきます。

どうしても、立ち歩いてしまう場合は、ご飯に集中できるように、玩具に布をかけて隠したり、心に余裕があるときにはテレビを消したり等、食べることの楽しさを伝えられるようにしてみてください。

## 11月の行事予定

### ※参観日の日程

- ひよこ組 15日(水)
- りす組 1日(水)(予備日20日)
- うさぎ組 6日(月)(予備日13日)

- 7日(火) 絵本の読み聞かせ
- 10日(金) 誕生会
- 20日(月) 食育の日・身体計測
- 21日(火) 避難訓練

※毎週水曜日に、うさぎ組は庄保育園との交流会を予定しています。

## イスに座る時の姿勢

子どものまっすぐイスに座れないということが、近年増加しています。そのような子どもたちは、何も無いところで転んでしまったり、すぐに寝転んだりすることが多いです。

また、思考力が育ちにくく、学習の遅れにつながることもあるといわれています。

姿勢については、2通りあるといわれています。

### ① 低緊張

筋肉そのものに問題があるわけではなく、脳から出ている指令が少し違う状態です。

→常に疲れやすい、持久力が育ちにくい、活動中に何度も休息が必要になる。

◎この場合は**休息がカギ**になります。しっかりと体を休ませることのできる環境を整える必要があります。

### ② 筋力低下

体の筋肉が衰えている状態です。

◎様々な遊びや活動を行う中で**全身を動かす、筋肉を刺激**することで変わってきます。

イスに座る時には、猫背になっていないか、お尻の位置が前にずれて体が歪んでいないか確認しましょう。また、腰に支えを入れたり、足の下に台を入れたりして調整してみましょう！