



# 子育て支援コーディネーター通信



穏やかな日差しの中でからだを動かすとぽかぽかと温かくなり、春を体いっぱい感じられるようになってきました。

4月から幼稚園・保育園・認定こども園などに入園するお子さまは、新しい生活が始まります。お母さん方も期待と不安でいっぱいだと思います。初めての集団生活は泣くのが当たり前。個人差はありますが、みんな慣れていきます。焦らず慌てずが大事です。心配なときは遠慮なく、担任や園の職員にお話してください。



## 生活リズムを身につけよう。



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。良い生活リズムを身につけることが健康に過ごせる基本です。実践してみてもう一度。

### ☆ 早寝早起きを意識して

③睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜遅くても9時まで

には寝るようにし、朝7時までに起きるようにしましょう。

③お昼寝は午後3時半までには終わらせて。

③入浴は熱いお風呂は急激に体温が上がって目が覚めてしまうので、ぬるめのお湯がおすすめ

③おやすみの習慣をつくりましょう。（絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどを9とで眠りやすくなります。）



### ☆ 朝ごはんを食べよう。

朝ごはんを食べないと活力が出ません。元気の源となる朝ごはんは、しっかり食べましょう。



### ☆ ご飯の後はうんちタイム

## 絵本の紹介



### ☆「はらぺこあおむし」

ちっちゃな卵からあおむしに。くいしんぼうのあおむしはいっぱい食べて成長し、りっぱなちょうになっっていくお話しです。仕掛けがたくさんある絵本です。

③ エリック カール 作      もり ひさし 訳

### ☆「かぶさんとんだ」

ある日、台所のかぶが空へ。どこに行くのかな…。そう、どこまでも、どこまでも。

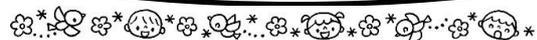
③ 五味 太郎 作

2冊とも、春を感じさせる絵本です。

「はらぺこあおむし」は子どもたちはもちろん、大人も大好きな絵本ですね。

## 子どもが育つ魔法の言葉

ドロシー・ロー・ノルト



\* 分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ。家族の中で助け合い、協力する経験を通して分かち合う心を学んでいきます。

\* ほめてあげれば、子どもは明るい子に育つ。親のほめ言葉は、子どもの心の栄養となります。子どもの健全な自我形成には必要です。

\* 認めてあげれば、子どもは、自分を好きになる。忙しすぎたり、子どもに無関心だと子どもの長所に気づかずに優れた部分を見逃してしまいます。些細な出来事をも逃さず過ごしましょう。

\* 見つめてあげれば、子どもは頑張りやになる。ときには、立ち止まって子どもの姿を見つめ直して親の視線は子どもに伝わります。子どもはやる気を出します。

