



# すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

暖かい日も増えて来て、春の訪れを感じる季節になってきたの～。

春と言えば、進級や入園の季節。

4月に入園予定のご家庭ではそろそろ入園準備を…と思っている頃じゃろうね。準備というのは、物を揃えることだけではなく、生活習慣を見直すことも子どもが園に気持ちよくスムーズに通えるための大事な準備なんじゃよ。

でも、短期間に結果を出そうとすると、子どもはかえってストレスに感じたり、入園を不安に感じてしまうので、無理をせず、焦らず、気長に進めて、親子共に春の訪れを気持ちよく迎えられるといいの～。今回は入園までにやっておくといいことや、園生活を楽に過ごすポイントをお伝えしようかの～。



## ◇生活リズムを整えよう◇

### ◎夜遅くまでテレビやビデオをみていませんか？

※夜型生活をなおすには少々時間が必要です！！今から午前中活動型の生活に切り替えていきましょう。

### ◎朝の目覚めはすっきりできていますか？

※カーテンを開け、朝の陽ざしを浴びるくせをつけると、体内リズムが整い目覚めがよくなりますよ。

※できるだけ同じリズムで生活し、朝は出かける1時間～1時間半前に目覚めさせると、登園もスムーズにできると思います。

### ◎朝ごはんは食べていますか？

※朝食は必ずとりましょう！朝から食事をとることで、体温も上がり、身体も目覚める。少量でもいいから必ず食べましょう！

### ◎外あそびはしていますか？

※たっぷり遊ぶとおなかもすいて食欲が出ます。

※他の子どもとの触れ合いや外遊びの体験はあった方が慣れやすいようです。



## ☆子どもとママの園生活が楽になる秘訣☆

### 1. 子どもを不安にさせないようにしましょう。

子どもを必要以上に不安にさせるような発言、「そんなことをしていると先生に怒られるよ」「できないとお友だちに笑われるよ」などは控えましょう。子どもが園に通いたくなるような前向きな言葉をかけてあげられるといいですね。

### 2. 入園直後は、子どもとの時間を大切にしましょう。

入園直後は、園で頑張ってきて疲れているため、家に帰ると癩癩を起こす子どももいます。緊張の糸が切れたり、何もする気が起きなかったりするんです。そういう時は、子どもの頑張りを理解し、不安な子どもの心に寄り添ってあげてください。

笑顔で迎え、たくさん一緒に遊んで甘えさせてあげましょう。

子どもの疲れた心を回復する効果がありますよ。

### 3. 泣いても笑顔で送り出しましょう。

朝から「行きたくない」と泣いたり、送り出す時に子どもが泣くとお母さんも不安になると思いますが、笑顔でバイバイをしましょう。

お母さんが不安な表情を見せると子どもは余計に心細くなってしまいます。

## ○あかちゃんの入園○

※あかちゃんは大人が思うよりもずっと環境の変化に敏感！！だから大人同士の人間関係がとても重要です。

先生達としっかりコミュニケーションをとって、丁寧に打ち合わせをしましょうね。

### 【3～8ヶ月位の場合】

※哺乳びんで飲めるようにしておかないとあかちゃんが困ります。色んな乳首を試してみたり、子どもの好むミルクの温度を把握するなどして、飲めるようにしておきましょう。

### 【1歳前後で入園の場合】

※このくらいの時期になると、1日の栄養分の3分の2くらいは離乳食でとれるようになるそうです。

家で離乳食を食べれるようにしておきましょう。

卒乳派、断乳派と色々な考え方がありますが、園にいる時間はママのお乳は飲めないから、離乳食を食べれるようにしておくといいですね。哺乳瓶を嫌がるようなら、マグマグやコップも練習してみましょう。

お腹が満たされてないと、機嫌が悪くなったり眠れなかったり、赤ちゃんが困りますよね。



※個人差はありますが、人見知りが強くなる頃でもあります。慣れるまでに時間がかかっても焦らず気持ちにゆとりをもって関わるといいですよ。

## ～やぎ博士より～

「親のしつけが悪いと思われなかな・・・」などと気を遣い過ぎず、「いろいろやってみるけどまだうまくいかないんです」と、ありのままの状況や気持ちを素直に園の先生に話してみてもいいんじゃないよ。

園はきっと心強いサポーターとして協力してくれるはずじゃ。

園は子育ての評価をする場ではなくて、子ども同士、大人同士(親同士も保育者とも)が出会い、心を通い合わせて、みんなが育ち合う場だと、わしは思っているんじゃない。

だから、一番大切な入園準備は・・・

『親子で園生活を楽しみにする気持ち』、そして『人と協力できるオープンな心を持つこと』

入園前にできるだけ親子で園に行く機会を作り、園の環境や先生方と親しくしておくといいの～。

3月の予定 ☆:すくすくタイム

| 月   | 火               | 水   | 木   | 金   | 土   |
|-----|-----------------|---|-----|-----|-----|
|     |                 |   |     | 1   | 2   |
|     |                 |   |     | ☆   | ☆   |
| 4   | 5               | 6   | 7   | 8   | 9   |
| お休み | らっこ             | ☆   | ベビー | お休み | ☆   |
| 11  | 12              | 13  | 14  | 15  | 16  |
| ☆   | らっこ&ベビー<br>巡回相談 | ベビー   | らっこ | お休み | ☆   |
| 18  | 19              | 20  | 21  | 22  | 23  |
| ☆   | ☆               | 春分の日<br> | らっこ | ☆   | お休み |
| 25  | 26              | 27  | 28  | 29  | 30  |
| ☆   | らっこ             | ☆   | ☆   | お休み | ☆   |

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

『らっこちゃん』  
対象：1才以上の就園前の親子  
日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）  
時間：10：00～12：30 室内あそび&園庭遊び  
予約数：6組まで

『ベビーらっこちゃん』  
対象：1才になるまでの親子  
日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）  
時間：10：00～12：30 室内あそび  
予約数：8組まで

『☆:すくすくタイム』  
利用できる時間帯：9：30～12：30  
（昼休み：12：30～15：00）  
15：00～16：30

※一度登録された方は、予約なしで参加できます。  
あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。  
利用される際は、電話して来所されてください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）  
毎週 月～金（9：30～16：30）  
\*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

♥武蔵っ子クラブ：武蔵校区  
場所：武蔵コミュニティセンター  
日時：第3火曜

◎外あそびの会『ほっとらっく』  
場所：武蔵ヶ丘西公園  
日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時  
※8月・1月はお休み  
主催：武蔵子育てネットワークの会

♥ふれあいママクラブ：楠校区 ※活動休止中  
場所：楠コミュニティセンター  
日時：第3水曜 10時から12時  
主催：楠校区子育てネットワーク

♥ひよこママ：龍田・龍田西校区  
場所：龍田コミュニティセンター  
日時：第2金曜 10時～12時  
主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは??  
乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

♥ゆげママクラブ：弓削校区  
場所：弓削コミュニティセンター  
日時：第1・3月曜

◎外あそびの会『ほっとらっく』  
場所：弓削古閑の上南公園  
日時：第2木曜 10時30分～12時  
主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

♥ニッキースマイルクラブ：楡木校区  
場所：楡木コミュニティセンター  
日時：第4木曜 10時～12時  
主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇  
北区区役所保健子ども課  
☎096-272-1128

◇お知らせ◇

◎3月7日（木）10時～  
ベビーらっこちゃん  
乳幼児期の子育てサポートをされている身体調和のマッサージ講師、原朋子先生をお招きして、おしゃべり会をします。  
※要予約です。

◎3月12日（火）10時～  
巡回相談があります。  
子ども発達支援センターから言語聴覚士さんをお招きして『言葉とコミュニケーション』についての育児講座があります。  
※要予約です。

☆雛人形作りをしました～。その時の様子をご紹介しますね。

