



1年間をふり返り、生活習慣の確立を

國學院大学 人間開発学部 子ども支援科 教授 塩谷香

成長を共に喜び合いながら

1年のまとめの時期になりました。この1年間で、子どもたちは大きく成長し、もうすぐ進級・就学を迎えます。特に、小学校へ入学する年長クラスの子どもたちは、1年生になるうれしい気持ちと共に、少なからず不安や心配を抱えている場合もあるでしょう。新しい環境にすすんでいく時期に大事なのが、「自分への信頼感(自信)」です。「自分ならがんばれる」、「がんばればきっとできる」という、自分自身への信頼感は、これからの人生において、大変重要なものです。がんばるという行動は、自分ならできるという信頼感がなくてはできません。「自分ならできる、大丈夫!」と、子ども自身が思えるためには、周囲の見守りや励ましなどが、しっかりと子どもたちに届いていることが大切です。

保育者は、この1年をふり返り、成長したことを子どもと共に喜びながら、子どもたちが、これからの生活に期待を持てるような声かけをしてあげてほしいと思います。例えば、「〇〇ちゃんならできるよ、大丈夫だよ!」などと声かけをして、安心感を与えてほしいと思います。また、保護者にも「〇〇ちゃんは、今日上手に〇〇ができたんですよ。聞いてみてください」などと伝えて、情報を共有してほしいと思います。そうした積み重ねによって、子どもたちは、「できた」という達成感を味わい、自分への信頼感が高まることにもつながっていくと思います。

基本的な生活習慣の自立

特に就学を迎えるにあたって、基本的な生活習慣は身につけているでしょうか? 基本

的な生活習慣とは、「食事」「睡眠」「排せつ」「着脱」「清潔」など、毎日の生活に必要な不可欠なものです。例えば、「排せつ」では、4~5歳頃になると、おおむね、トイレでひととおりのおこなうことができるようになります。汚さないようにして使う、順番を待つ、トイレ用のスリッパをそろえる、手をきちんと洗うなどです。

しかし、年長児になると、こうした習慣に慣れてしまい、時にはスリッパをそろえるのを忘れて、手を洗うのがおろそかになったりして、雑な行動が見られる場合もあります。普段のようすを見守りながら、そうした行動があった場合には、「スリッパをそろえようね」などの声をかけていきましょう。そして、みんなが気持ちよく使うためには、マナーが大切であることもあわせて伝えていきましょう。

また、手洗い、うがい、歯みがき、ハンカチを持つ・使うなどの「清潔」の習慣も大切です。就学に向け、自分の健康は自分で守れるように、しっかりと定着させましょう。清潔の習慣を確立することは、将来にわたって病気を予防し、健康を保つためにも大切です。

保護者に向けては、園での状況を伝えつつ、家庭での基本的な生活習慣が定着しているか、改めて見直してもらうように伝えます。そして、できていること、できていないことを確認して、少しでもできることを増やしていけるように、親子で練習することをすすめるようにいでしょう。「もう少しで1年生だね」とか、「次は〇〇組さんだね」と、子どもたちに期待を持たせながら、「できるようになった」という自信をつけて、新しい生活に踏み出していけるといいですね。

ほけんニュース

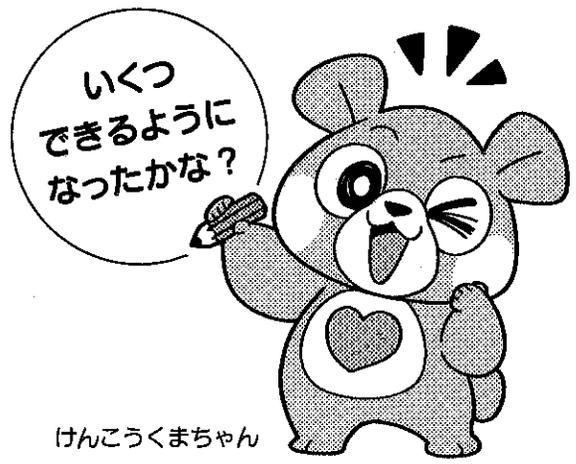
1年間の成長をふり返りましょう

1年のまとめの時期になりました。春からは1つ上のクラスに進級したり、小学校へ入学したりします。そこで、できるようになったことを確認すると共に、できていないことを親子で確認してみましょう。

おやこで

☆できるように なった ことを チェック しよう

- はやおき はやねを
して いる
- かおを あらう
- じぶんで きがえる
- ぬいだ ふくを
たたむ
- あいさつを する
- あさごはんを
きちんと たべる
- はみがきを する
- そとで げんきに
あそぶ
- せっけんで てを
あらう
- ブクブク ガラガラ
うがいを する
- おもちゃを
つけたあとに
かたづける



いつできるように なったかな？

左のチェックでできていないこと、苦手なこと

親子で練習してみませんか？

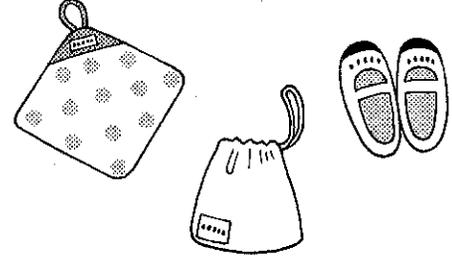


チェックの結果はどうでしたか。まずは、できている項目は、ほめてあげましょう。そして、できていないことは、お子さんと一緒に、やってみてください。

例えば、着がえた時に脱ぎっ放しになっていたら、脱いだ服をどのようにたたむのか、保護者の方が手本をゆっくりやって見せながら、お子さんに、まねをしてたたんでもらいます。脱いだ服がたたんであると気持ちがよいこと、次に着る時に便利なことなどをわかりやすく伝えてあげると、子どもたちも納得できるようになります。



持ち物の名前を確認しておきましょう



持ち物の名前が薄くなっている時には、書き直しをお願いします。また、足りない持ち物は補充すると共に、洋服などのサイズが小さくなっていないかも確認して、新年度にはお子さんの体にあったものをそろえるようにお願いします。



入学&進級前に 接種忘れはありませんか？

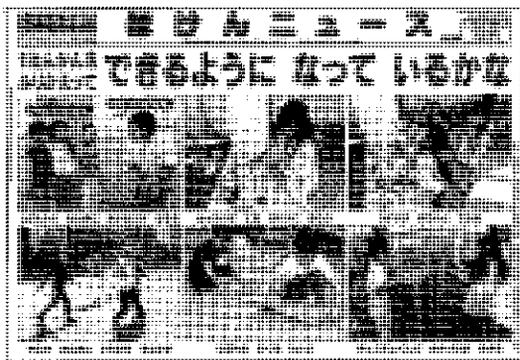
入学や進級を控えたこの時期に、ワクチンの接種忘れがないか、確認してみましょう。特に入学を控えた年長児は、MRワクチン（麻しん風しん混合）やおたふくかぜワクチンについての記録を確認してみるとよいでしょう。

監修 國學院大学 人間開発学部 子ども支援科 教授 塩谷香先生

今月の
掲示用写真ニュース活用法



1年間のまとめとして、子どもたちにできるようになったことを確認する際などに、ご活用ください。



《おはなし》

今日は、1年間のまとめをします。みんながどんなことができるようになっているか、見てみましょう。(掲示用写真ニュースを見せながら)自分から、「おはようございます」とあいさつができていますか？この子たちのように、元気にあいさつができるといいですね。次は石けんで、手をきれいに洗っていますか？手には、いろいろな汚れがついています。石けんできれいに洗いましょう。次は、うがいがきちんとできますか？ブクブクとガラガラうがい両方できるといいですね(以下、外遊び、服をたたむなどと続けます)。



非常持ち出し品の確認をしましょう

～東日本大震災から15年 日頃の備えを～

地震、火山噴火、津波など、自然災害はいつ起こるかわかりません。避難所での生活に最低限必要なものをいつでも持ち出せるように、非常用持ち出し品をリュックなどにまとめて準備しておきましょう。

非常用持ち出し品の内容は、下記の表を参考に、子どもの人数や年齢を考慮し、地域や

気候に合わせたものを足して、園・所に適したものをそろえます。

準備した非常用持ち出し袋は、各保育室の持ち出しやすい場所に備えつけておきます。また、食品や電池などの消耗品は、年に1回消費期限や使用可能かどうかを確認して、古くなったものは交換しましょう。

▼非常持ち出し品 保育施設用(参考) ※各園に必要なものを備蓄しましょう

<p>保育室用</p> <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 着がえ(子ども用) <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> ビニール袋・ごみ袋 <input type="checkbox"/> ホイッスルライト <input type="checkbox"/> 粉ミルク(液体ミルク)		<input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター <input type="checkbox"/> お菓子、アルファ米、缶詰など	<input type="checkbox"/> 関係先書類一覧・名簿
<p>事務室用</p> <input type="checkbox"/> ヘッドランプ・懐中電灯 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 携帯用ラジオ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> マジックペン・ガムテープ		<p>その他</p> <input type="checkbox"/> エマージェンシーブランケット <input type="checkbox"/> 簡易こころ・カセットボンベ <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> ポリタンク <input type="checkbox"/> おまる <input type="checkbox"/> 防寒具	

出典 経済産業省「想定外から子どもを守る 保育施設のための防災ハンドブック」