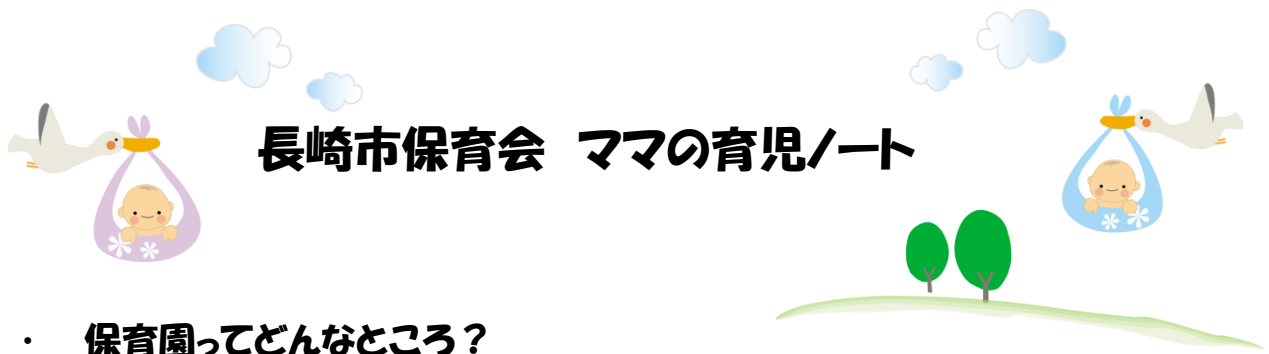




- ・ 保育園ってどんなところ？
- ・ はじめての園生活について
- ・ 夜泣きについて
- ・ 生活習慣～食事とからだ～
- ・ 虫歯とそしゃく
- ・ 子どもの事故～みずあそび～
- ・ オムツからパンツへ
- ・ 心の自立と反抗期
- ・ 遊びを豊かに
- ・ 絵本を楽しむ
- ・ お父さんもっと遊んで
- ・ 小学校入学にあたって



【保育園ってどんなところ？】

保育園は例えば、ご両親が働いていたり、病気、出産、看病、その他、何らかの事情で育児ができないという家庭に変わってお子さんをお預かりし、お子さんの育ちを助ける為の福祉施設です。ほとんどの保育園では0歳～6歳のお子さんの保育を行っています。

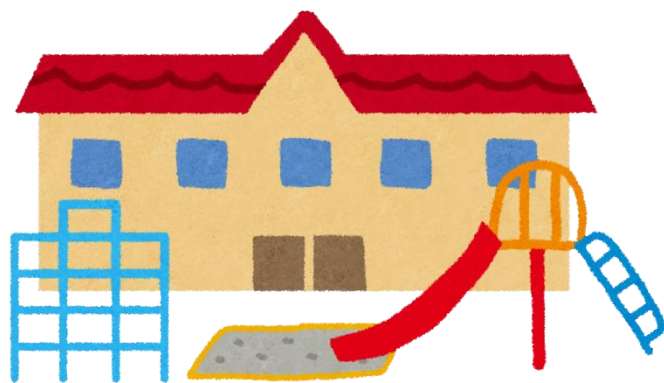
保育園は子育てに不安があり、どうして良いのかわからない時、又は地域の中で相談相手もなく、困っているお母さん方へのちょっとした育児相談も行っています。保育時間は各保育園によって違いがあります。延長保育等をしている施設もありますので、直接保育園のほうへお尋ねください。

保育園では一人ひとりの子どもたちが、家庭的な雰囲気の中で心も身体もすこやかに成長できるよう配慮されています。赤ちゃんの場合はそれぞれの発達に個人差がありますので、お母さんとの連絡を密に取り合いながら、赤ちゃんの状態をよく観察し、その生活のリズムに合わせて保育を行っています。

また、各年齢に応じてより良い成長発達を促すように保育計画を立てています。給食はバランスの摂れた献立が考えられ、楽しい雰囲気の中で良い食事の習慣を身に付けていきます。

入園当初は新しい環境と初めて接する保育者や友達に囲まれ、不安になりますが、保育者はこのような子どもの感情の中の動きをしっかりと受け止め、不安を取り除き、心の繋がりが早くできるよう努めています。

子どもは園生活に慣れるにしたがって、自発的に遊べるようになり、友達との関わりが広がっていきます。また、赤ちゃんから6歳までの子ども同士のふれあいの中で、社会性や思いやりが育ちます。このように子どもの心や身体が望ましく発達するように保護者と共に子どもを健やかに育てていくところが保育園です。入園のお問い合わせ、申し込みは長崎市役所の幼児課、又は各保育園でも受け付けています。また、家庭の事情に応じて一時保育・延長保育・障害のあるお子さんの保育なども行っておりますので、ご相談ください。



【はじめての園生活について】

入園や入所が決まって通園が始まると、嬉しい反面「園生活に慣れてくれるだろうか?」「友達はあるかな?」など、保護者の方は喜びと不安が入り混じった複雑な気持ちではないでしょうか?お子さんもお母さんやお父さんから離れて初めて集団の中に入るのですから、不安と緊張でいっぱいになるのは当然です。

最初は物珍しさや、色々なおもちゃに気を取られて、元気に遊ぶお子さんもいますが、4、5日経ってから登園を渋って泣き出すお子さんがいたり、最初から親御さんが困るくらい泣いてしまうお子さんもいます。

大好きなお父さん、お母さんから離れて新しい環境の中で生活するのですから、不安と緊張から泣いてしまうことは無理もないことです。担当の先生と連絡を取り合いながら、お子さんにとって無理のないように徐々に慣れさせていけたら良いですね。

少し慣れたかなと思って喜んでいると、続けて休んだりした後は登園を渋るお子さんも出てきます。お腹が痛いや頭が痛い等と言ったり、または熱を出したりがあります。これは、言葉で表現できない子どもの心理的なものです。

ご家庭で園での様子などお子さんの話をじっくりと聞いてあげたり、スキンシップをとったりしながらご家族の愛情を伝えてあげてください。出来る限りお子さんとふれあう時間を作りましょう。

園では先生がお子さん一人ひとりに関わって、不安や緊張を取り除くように努力しています。子どもにはそれぞれ個人差があります。園生活に慣れるまでに早い、遅いの違いはあっても、自然に集団生活に入っていく、園生活も楽しくなるようになります。ご家族が園の先生方を信頼して焦らないことです。安心して通園させてください。



【夜泣きについて】

すやすやとよく眠りについてた赤ちゃんが、ある時期から夜中に大声で泣いて、なかなか泣き止まないと悩みを訴えるお母さんは多いものです。時期的には5カ月～10カ月くらいまでの赤ちゃんに多くみられます。

夜泣きの原因としては次のことを考えてみましょう。

泣いたらまず、オムツをみてあげましょう。

お腹がすいていたり、喉が渴いていませんか？寝る前のミルクは十分に飲ませましたか？空腹や喉の渇きで泣いているのかもしれませんが。

昼間、運動不足ではありませんか？逆にかまい過ぎていませんか？外出が多かったり、あやされすぎて神経が高ぶって熟睡できないこと、また、昼寝のし過ぎなどは考えられませんか？

夜の冷暖房のきき過ぎで寝苦しいなど、原因は以上のようなものが考えられます。色々な面から確かめてみましょう。

対策としては、1日1回は外で遊ばせたり、散歩をしたりしましょう。

昼寝が長すぎる赤ちゃんは時間を見計らって起こしましょう。

入浴はなるべく寝る前にさせて、水分をたっぷり与えます。入浴が心地よい疲れとなって眠るようになることもあります。

どのようにしても治らない夜泣きは、とにかく抱いてあげるしかありません。

夜中に泣かれてしまうことは、本当に大変なことです。お母さんのほうが「また泣くのではないか？」と心配しすぎると、逆に子どもが泣くのを誘うことになります。お母さんだけが気にしたり、悩んだりせず、時にはお父さんにも協力をしてもらいましょう。

夜泣きは時が過ぎれば必ず治ります。お母さんのゆとりある態度が大切だと思います。



【生活習慣～食事とからだ～】

食生活の基礎ができる乳幼児期の食事は単に身体を成長させるだけでなく、知能の発達にもとても大切な役割を果たしています。子どもは一度の沢山の食べ物を消化吸収することができません。そのために、朝・昼・午後のおやつ・夕食に心を配って欲しいと思います。

朝食をしっかり食べることにより、午前中の活動を活発にします。

昼食は育ちざかりの子どもたちにとって、午後からの貴重なエネルギー源となります。昼は簡単になどと考えないで、バランスの摂れた栄養のあるものをしっかり食べさせましょう。

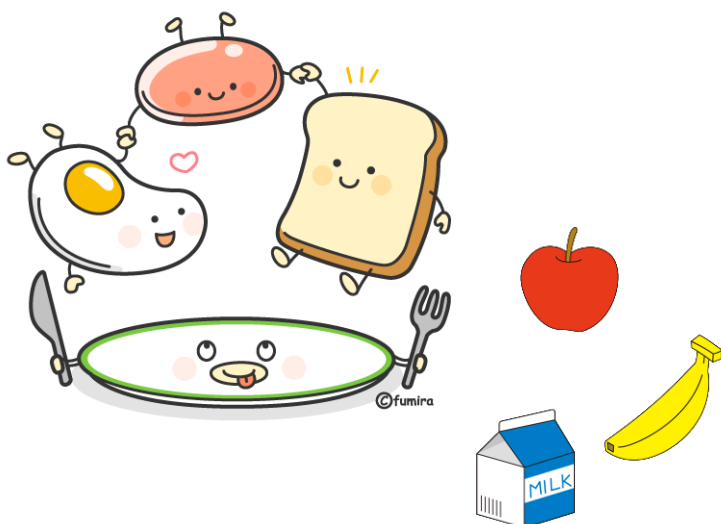
午後のおやつは3回の食事では不足しがちな栄養分を補う意味が含まれています。おやつとしては、果物・牛乳・さつまいも等の素材をそのまま活かした手作りのものが市販のおやつには少ないビタミン・ミネラル等を豊富に含んでいます。また、歯ごたえのあるものも与えましょう。手作りおやつはお母さんの愛情を伝えるものではないでしょうか？単におやつだからといって、スナック菓子やジュース類等の与えすぎは、肥満や成人病などの原因にもなります。

また、インスタント食品などのような添加物が多い物も、子どもの身体のためにはあまり与えないほうが良いでしょう。

調査によると、野菜が嫌いな子、朝食を食べない子、甘い物が好きな子、インスタント食品を良く食べる子は身体の問題もありますが、イライラするなどの心の不健康にも繋がっています。

野菜や魚、乳製品などの食品の組み合わせを考えて、バランスの良い食事をするように心がけましょう。また、あまり遅い時間の夕食も子どもの生活習慣や消化吸収の面から考えても好ましくありません。

乳幼児期は食生活の基礎を作る大切な時期です。夕食は家族そろって楽しく食べることを心がけ、子どもの心も身体も豊かに育つようにしましょう。



【虫歯とそしゃく】

まず、虫歯にならない為には日頃からどんなことに気を付けたら良いのでしょうか？

虫歯の予防は歯が生え始めたその時から始まるのです。甘いお菓子やジュースなどをだらだらと与えると虫歯になります。虫歯にならない為には食事とおやつの時間を決め、規則正しい食事の習慣をつけましょう。

また、食べた後は必ず歯を磨くことが大切です。

乳児は食事や授乳の後に、水やお茶を飲ませるだけでも良いのです。歯の汚れが取れないときは、清潔なガーゼで歯の表面を拭いてあげましょう。乳歯はどうせ生え変わるからと、虫歯を軽く考えるのは大変な間違いです。乳歯の下には永久歯ができていて、永久歯が弱い歯になってしまうからです。

次に、虫歯は子どもの身体にどんな影響があるのでしょうか？

虫歯になると、歯がダメになるだけではなく、良く噛めないので食欲不振や偏食、胃腸障害を起こしたりします。それに虫歯の根っこの化膿が原因で、微熱が出たり、腎炎やその他にも色々な病気になることもあると言われています。

また、よく噛まないで顎が発達しないので、歯並びが悪く言葉の発達にも影響します。

このように虫歯は子どもの発育に悪い影響を与えます。

次に、噛めない噛まない原因は何でしょうか？

まず、虫歯が多いとうまく食べ物を噛めません。それから離乳食の進め方が早すぎたり、噛む練習をゆっくりさせていないことも原因にあるようです。

また、柔らかい食べ物が多くなっていることも原因の一つではないでしょうか？固い食べ物も与えて、噛む力も育てましょう。良く噛むことで脳が刺激されて、頭の働きを良くします。食べ方、噛み方は大人の姿を見ながら覚えていきます。歯磨きも親が手本を見せながら習慣づけ、虫歯の無い健康な子どもに育てましょう。もし、虫歯に気付いたら早めに治療を始めましょう。歯医者さんで定期的に健診を受けるのもよいですね。



【子どもの事故～みずあそび～】

梅雨が明けると子ども達が大好きな夏がやってきます。とりわけ水遊びが好きな子どもたちは、大喜びです。水は子どもの心を開放してくれます。キラキラ光る太陽の下で、水しぶきをあげながら遊ぶ子どもたちは元気いっぱいです。中には、水を怖がるお子さんもいますが、水と仲良しにさせてあげたいですね。まず、足をつけることから始め、腰まで、次に全身というふうに徐々に行い、急に水をかけたりすることはしないようにしましょう。

また、濡れるのを嫌がるお子さんは、お母さんが洗濯をする時、洗面器などに水を入れて遊ばせるのも一つの方法だと思います。

暑くなると、赤ちゃんも汗をかきやすくなります。ぬるま湯で 1 日 1、2 回は行水をさせると、水にも慣れあせもの予防にもなります。

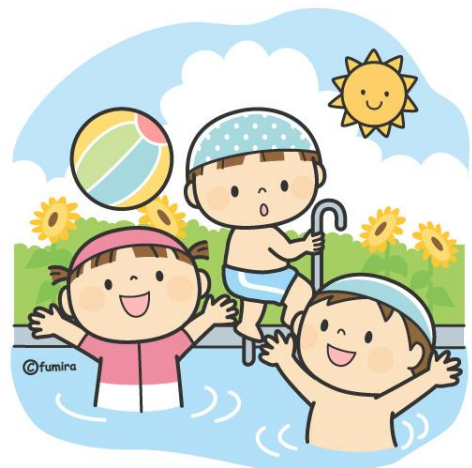
水には怖い事故もつきものですね。特に怖いのが池や川です。子どもたちだけで遊ばせないようにしましょう。

家庭でよくある事故は、風呂場や洗濯機です。たらいやビニールプールでの場合も事故は起こります。たとえば 10 cm ほどの水の深さでも溺れることがあります。お子さんから目を離さないようにしましょう。

水遊びは子ども達を夢中にさせます。ちょっとした気の緩みが事故に繋がります。機会があれば、人口呼吸法などを覚えると緊急の時にも役に立つことがあります。

夏は日差しが強いので、必ず帽子をかぶせてから外出させましょう。

夏は海に行くことも多くなる季節ですが、子どもたちの動きに気を配り、楽しく過ごさせたいですね。



【オムツからパンツへ】

お子さんが1歳半を過ぎる頃から、お母さん方はオムツのことが気になりますね？紙オムツでも濡れたらすぐに取り替え、乾いたオムツは気持ちが良いことや、濡れたオムツは気持ちが悪いことを教えてあげましょう。それがやがてはおしっこを教えるようになるのです。

1歳前後から誘いかける時、「しーしーしようね」「おしっこはどうするの？」などと言って、トイレの場所を覚えさせるのも良いですね。

次に、便器に慣れない時や嫌がる時はお子さんが不安がらないようにお母さんが抱っこしてさせてあげましょう。

大きくなるにつれておしっこやうんちが出ることがわかるようになって、なんとなくしぐさでお母さんに知らせます。その際にお母さんが気づいて便器にさせると、オムツと違った気持ちよさが感じられるのです。

食事の後や、目が覚めた時など時間を見計らって、トイレへ行く習慣をつけてみてはどうでしょうか？タイミングよく出た時は褒めてあげましょう。

便器を嫌がる時は無理をしないで、好きなおもちゃなどを置くなど工夫して、「おもちゃさん見ていてね。〇〇ちゃんがおしっこするよ」などと話しかけてみましょう。

時には、うまくいっていたものが、ある時から嫌がることもあります。こんな時はしばらく便器に座らせるのは止めて、しばらく経ってからまた始めると良いですね。

2歳前後にはだんだん出る前に教えることを覚えて、オムツが取れるようになります。漏らしてから教えるのも進歩の一つです。薄着で過ごせる時はオムツを外せるよい時期です。1歳前後のお子さんは思い切ってパンツに切り替えるのも一つの方法です。お漏らしは悩みの種ですが、きつく叱ったり、叩いたりするのは逆効果になります。あまり神経質にならず、やがて取れることを信じてゆとりをもって子育てをしましょう。



【心の自立と反抗期】

2歳前後から3歳の子どもの中で、何かにつけて「イヤ」と言ったり、服を着せようとする「自分で！」と服をチグハグに着てみたりしていませんか？

また、いたずらや人に迷惑をかけるような時など、お母さんの禁止の言葉や干渉を嫌がり、口答えしたり、スネたりといった態度で反抗します。

このように、子どもがしたいように行動するので、お母さんにとっては困ることが多いと思います。

これは、お子様が順調に成長しているという証拠なのです。むしろ、第一反抗期にあり、自我が形成されつつあると喜ぶべきことなのです。

ひとりで歩けるようになり、言葉が話せるようになると、子どもの世界は広がり、何にでも興味を示し、漠然としてではありますが、自分なりの「したいつもり」とか「予定」とか子どもたちの頭の中に出来上がっているのです。

その「つもり」が周りの大人にうまく伝わらず、自分の思うとおりに物事が運ばなかったり、周りの人たちがそれに協力しなかったりすると、怒ったり、かんしゃくをおこしたりします。つまり、これまでは親の言う事に素直に従っていたのに、子どもが親に向かって自己主張するのです。いわゆる自我が形成されてきたのです。もし、「イヤ」が言えない子どもだったらどうでしょう？まるで自分の意志を持たぬかのように、親の言いなりになっていたとすると、子どもは自分で考え・学び・成長していくことができなくなってしまいます。その結果、学校や、社会に出ても周りの人の言いなりに動く消極的で無気力な人間になってしまう危険性もあります。ですから、子どもの反抗の意味をよく理解することは、子どもを健やかに育てる上で非常に大切なことです。

反抗の意味とは、第一に順調な発達上に起こる子どもの成長の現れだと受け止めてあげることです。第二に反抗期がなかった子どもは、その後の成長のひずみを起こすことがあるとも言われていますので、「反抗期はあったほうが良い」という気持ちで接しましょう。第三に反抗期の子どもの情緒は変わりやすいので、気分転換をさせると容易に落ち着くものです。

この時期の通過の仕方は様々ですが、子どもの人格形成にとって重要なので、スムーズに通過させてあげましょう。

以上のことを理解された上で、心にゆとりをもって親子共々この時期を乗り越えて下さい。



【遊びを豊かに】

子どもは遊びを通して様々な経験を重ね、心や身体が育っていきます。
仲間との関係もでき、人間関係の基礎も作られます。
ここでは、赤ちゃんから2歳くらいまでのお子さんの遊びについて紹介します。

4、5カ月ごろになると、手の運動も発達して、自分の周りにあるものを何でも触りたがり、口に入れたりして確かめようとします。おもちゃで遊ぶことによって、手先の器用さが発達します。赤ちゃんの興味や発達に応じたおもちゃを準備してあげましょう。

1歳を過ぎると、子どもの好奇心が旺盛になります。
家の中にあるもの、目につくものをいじくり回して、つまむ・たたく・ひっぱる・物を出したり入れたりなど、身近にあるものを何でもおもちゃにして遊びます。手先を使った遊びを十分にさせてあげましょう。

「危ない・汚い・ダメ」の禁止の繰り返しは、子どものやる気を無くします。
危ない物は手の届かない所へ片付けましょう。

また、この時期になると階段やすべり台などを使って、登る・降りる・飛ぶ・くぐるなどの基礎的な運動を取り入れながら遊ばせます。ブランコ遊びも平衡感覚を育てるのに大切です。

このように色々な物の中で遊ぶことで、子どもは運動機能も発達し、知的な面も育っていきます。

2歳頃になると、人や物などの模倣をしたりして、遊びを楽しむようになります。ご家族が相手になってやり、一緒に遊んであげると良いですね。

そして、子どもたちはひとり遊びから少しずつ友達と遊ぶようになります。子どもが友達と遊ぶようになると、おもちゃの取り合いが始まり、それぞれが自己主張をします。この自己主張のぶつかり合いがケンカです。子どもたちはケンカをする中で、自分と他人の考え方が違うのだと知ることになるのです。

このように、遊びは子どもの心や知恵を育て、社会性を身に付けていきます。
子どもは良く遊ぶことで欲求を満足させ、情緒が安定します。
お父さん、お母さん、十分に遊びの相手をしてあげましょう。



【絵本を楽しむ】

絵本は大人が子どもたちに読んであげる本です。子どもが字を読めるようになって、たどたどしい拾い読みでは内容を理解することができません。

お父さんやお母さん、おじいさんやおばあさんに読んでもらうのが、何よりも楽しく嬉しいのです。

お座りができるようになる頃から、膝の上に抱っこして文字のない絵本を一緒に見ながら「ワンワン可愛いね」や「リンゴおいしい、おいしい」などと話しかけるのも良いでしょう。

絵本は知識を詰め込むものではありません。絵本を読んであげることによって、親と子が身体を寄せ合い、嬉しさ・悲しさ・おもしろさ・怖さなどを一緒に感じ、心が一つになり親子の絆が少しずつ深められていきます。

そして、良い絵本の美しい表現や、選び抜かれた言葉は、毎日繰り返し読んでもらうことによって、幼い心に沁みとおり、無意識のうちに美しく豊かな心を育ててくれるものです。

忙しいお母さん方も、できれば毎晩 5 分か 10 分で良いので、大切なお子さんの為に、絵本を読んであげて下さい。

毎日が無理のようでしたら、2、3 日置きでも良いと思います。

効果を急いではいけません、1 年、2 年、3 年、4 年と辛抱強く続けて下さい。

お気に入りの絵本は、何度でも繰り返し、繰り返し読んであげましょう。

読み方の上手下手は気にする必要はありません。心を込めて読んで下さい。

子どもは覚えてしまっている、読んでもらうたびにまた楽しんでいるのです。

小学校 1 年生、2 年生までの親との関わり方が、その子どもの人間形成に大きく関係してくると言われています。

絵本は豊かな言葉や想像力、感じる力を育ててくれる宝物の世界です。

絵本の選び方は、保育園や図書館などの職員に相談するとよいでしょう。

楽しい絵本の読み聞かせの時期はお金で買うことのできない子どもへの素敵なプレゼントです。また、子どもたちの心が豊かに育つことは、親への何よりの贈り物になることでしょう。10 年、20 年先の実りを夢見て、親子で絵本を読み続けてください。



【お父さんもっと遊んで】

小さい子どもにとって、お父さんとはどんなイメージでしょうか？
お母さんにくらべ、お父さんはいつも忙しく、中には子どもの寝顔すら見ていないというお父さんもいるくらいです。
しかし、「今日も元気だったかな？」と寝顔を見るお父さんの姿は、子どもと繋がっている証拠です。寝顔を見ながらでも、お母さんに子どもの一日を聞くことも子どもの成長を知る上で必要なことではないでしょうか？

次に、お父さんの出番は何といっても、子どもとの遊びにあります。
この遊びでのふれあいが、お父さんと子どもとの心のふれあいと言うこともできます。量的にはけっしてお母さんにはかないませんが、それでもお父さんとの遊びは、子どもたちにとってはとても大切な事で、子どもたちもお父さんと遊ぶことを好みます。
お母さんとの遊びは日常的であるのに対して、お父さんとの遊びは新鮮で、創造的な遊びを生み出してくれます。
すもうをとったり、かけっこをしたり、ボール遊びや体によじ登ったり、肩車をしてくれたりと、父親ならではの身体を使った遊びを喜びます。
特に休日は普段忙しいお父さんほど、子どもと沢山遊んであげましょう。

小さい時に身体を使って遊んだ子どもは、友達とも遊ぶ楽しさを覚え、その経験を基にして運動神経も高くなるとも言われています。
大きくて、たくましいお父さんの存在は、父親のぬくもりと共に優しさが子どもの心に伝わって、父と子の信頼関係ができます。これが思春期にとっても大切なことです。
どうかお父さん、お母さんに任せきりにせず、お忙しいでしょうが子どもの為に時間を見つけて沢山遊んであげて下さい。



【小学校入学にあたって】

小学校へ入学するという事は、子どもにとっても親にとっても大変嬉しいことです。しかし、初めて入学させるお母さんにとっては、何かと心配なことも多いかと思います。

さて、学校は保育園・幼稚園と違って、勉強をする所ですが、無理なく楽しく勉強できるように考えられています。沢山の同級生と勉強をし、上級生のお兄さん、お姉さんたちと一緒に運動をしたり、遊んだりしながら社会性も育っていくところです。では、入学するまでに次のことが身についているか確かめてみましょう。

1 つめは、お母さん方が特に気になるのは文字のことでしょう。これは、自分の名前が読めて、書けるようなら良いですね。それは、自分の持ち物や自分の位置を友達の物と区別するためです。

2 つめは、名前を呼ばれたら「ハイッ」と元気よく返事ができること。また、生活に必要なことや、思ったことをハッキリと言えることです。人の話を聞くときは、話をしている人の方を向いて聞くという態度も大切です。

3 つめは、自分のことを自分でできることです。物の後始末や整理整頓ができるでしょうか？

次に、毎日の生活習慣としては、早寝早起きです。睡眠を十分に摂り、朝食をきちんと食べ、できれば排便も済ませ、爽やかな気持ちで登校できるように、今から生活のリズムを整えておきましょう。朝寝坊をして、顔を洗う時間もない、朝食も摂れないという生活習慣は身体にも学校生活にも悪い影響が出てきます。

また、学校給食も好き嫌いなく食べられるように、家庭でも気を配って、できれば 20 分以内で食べられるようにしておきたいものです。

通学路は親子で歩き、危険な場所や周囲の様子などもよく確かめておくといいでしょう。

こうして、自分で行動できる自信を持つように仕向け、入学への期待を持たせましょう。

