



ひのたより

ひので保育園
令和7年3月1日

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃です。早いもので卒園・進級まで1ヶ月となりました。子どもたちは、次のステップに期待を膨らませながらも、残りの時間を楽しみながら思い切り遊んでいます。どの子の顔を見ても、この1年間の園生活を通して自信をつけ、たくましく成長したように感じます。残りの日々も楽しく過ごしていけたらいいなと思っています。

今年度も、保護者の方々のご協力のおかげで、無事に過ごせたことを感謝申し上げます。



2月も季節の行事や遊びを通して、子ども達はたくさんの経験を積むことができました。今後も、子ども達が伸び伸びと様々な行事や発見、挑戦をしていけるような環境をつくっていききたいと思ひます。



節分

鬼と対面。じっと見つめています



氷作りに挑戦



雪合戦だ！それっ！



かき氷、お待たせしました



水できるかな？

1日後



すごい！カチコチだ！



次は葉っぱを入れてみよう

お知らせ

- 卒園式が **3月8日(土)**に行われます。今年度は、14名のこじか組が卒園します。
- 修了式は、**3月31日(月)**に行います。
- 新年度保護者説明会を**3月29日(土)の午前中**に予定しています。詳細は、後日お知らせします。



～就学、進級へ向けて～

生活の変化のストレスが子ども達の負担にならないようにしっかりと見守っていきたいですね。

年度末や新年度に子どもがストレスを感じる原因



○知らない場所・慣れない場所で生活することへの不安

新しい場所で生活する場合、今まで過ごしていた場所とは異なるルールがあることも多いです。今まで自然にしていた行動を意識して変えていくことは、子どもにとって負担になることがあります。

○お兄さん・お姉さんになるというプレッシャー

「お兄さん・お姉さんになるのだから、年下の子の見本にならなければ」との意気込みが負担になってしまう場合があります。

○1日のスケジュールが変わる

今までの生活とのギャップに戸惑い、「疲れた」「もっと遊びたい」とストレスを感じてしまいます。



子どもの心と体に現れる SOS サイン

- 些細なことでぐずったり、怒ったりする
- 表情がなくなる
- 甘える姿が増える
- 兄弟姉妹とのケンカが極端に増える
- 下痢や便秘、吐き気を訴える
- 発熱する
- 爪を噛む
- 寝つきや寝起きが悪くなる
- 食欲不振になる

親ができる子どものストレス対処法

○共感しながら話を聞く

子どもは親が共感してくれることで安心できます。「疲れた」と子どもが言ったら「疲れたんだね」と繰り返したり、あいづちをうったりするといいですよ。

○生活リズムを整える

規則正しい睡眠、バランスの良い食事、適度な運動、そして家族との時間を大切にすることで、子供はストレスに対処しやすくなります。

○スキンシップをとる

スキンシップをとり、リラックスすることで、オキシトシンという脳内物質が分泌されます。このオキシトシンには、ストレス反応を弱め、情緒を安定させるなどの効果があるためです。

日々の生活の中でも、SOS サインを発見したら、早い段階で対処しストレスを溜めすぎないように心がけていきたいですね。

