



保育センター通信 ～第4号～

発行・お問合せ：和光市保育センター
〒351-0104
埼玉県和光市南 2-3-3 みなみ保育園 2F
TEL：048-483-4407
FAX：048-483-4408

和光市保育センターHPはこちら！

4月から保育施設への入所を申請されているお子さんは、そろそろ入所先が決定する時期かと思います。今回は、入所に向けてどのような準備をしていくとよいのか、いくつかのポイントをご紹介します。

入所後は、お子さんも保護者の皆さまも、これまでとは大きく環境が変わります。不安に感じることもあるかもしれませんが、今からできることを少しずつ取り入れながら、無理のないスタートが切れるよう準備を進めていけると安心ですね。

保育施設入所までにしておくと良いこと

園に通う生活リズムに近づけていきましょう

入所後の園での1日の流れを思い浮かべながら、今のうちから少しずつ生活リズムを整えていけると安心です。

就寝時間や起床時間、休日の午前中の活動やお昼寝の時間など、園でのリズムを意識しながら過ごせるといいですね。

家族以外の人と触れあう機会を持ちましょう

入所後は、お子さんにとって、初めての集団生活が始まります。これから、いろいろな人と出会ったり、関わったりする機会がぐんと増えていきます。

日頃から子育て支援センターに遊びに行くなど、ほかのお友だちや大人と触れあう機会を作っておくと安心です。無理のない範囲で楽しみながら関わりの場を広げてみてくださいね。

こんな時、どうする？

お子さんの体調がすぐれない時や、急にお迎えが必要になった時に、どんなふうに対応できるかを考えておくと安心です。

ファミリーサポートセンターや病児保育の利用を考えている方は、事前の登録が必要になります。

「いざ」という時に慌てずすむように、時間に余裕を持って手続きをしておくと安心です。

持ち物の準備をしましょう

入所するお子さんの年齢によって、必要な持ち物は変わってきます。

また、保育施設によっては持ち物に指定があることもあるので、入所説明会や面談のときに確認してから準備を始めることをおすすめします。無理のないペースで、楽しみながら入所の準備を進めてみてくださいね。

通園のルートを確認しておきましょう

お子さんと一緒に送迎のルートをお散歩してみたり、自転車で走ってみたりして、実際の道のりを確認しておくと、お子さんも入所後のイメージが付きやすくなりますよ。

また、雨天時の送迎方法や所要時間などもシミュレーションしておくと安心です。



～お子さんを褒めていますか？～

“褒める”ことは、心が育つ、優しいかわりです♪

1日1回、お子さんのいいところや、頑張りを褒めてあげてくださいね♡



毎日慌ただしく過ぎていく、子育ての日々…。

お子さんの様子が気になって、つい注意したり、声をかけることが多くなってしまってもありますよね…。

でも、少し視点を変えてみると、日常のちょっとした場面の中に、お子さんの成長や小さな“できた!”が見つかることも。

褒めることで、お子さんの自信につながり、親子のやりとりも温かく、楽しくなりますよ♪



“具体的に”褒める

「大きな声でごあいさつができて、すごいね!」など、具体的な行動を褒めてもらえることで、お子さんの自信につながります。



“すぐに”褒める

褒めるタイミングも大事です。お子さんが頑張った時は、すぐに、その場で褒めてあげましょう。“ちゃんと見てもらえているんだ!”と嬉しい気持ちになりますよ♪



“部分的に”褒める

お着換えやお支度にに時間がかかってしまうことがあっても、「ボタンがとめられたね!」など、できているところに着目し、“部分的に”褒めてあげることが大切です。

“感謝の気持ち”を伝える

「お手伝いしてくれて助かったよ」「ありがとう!」など、感謝の気持ちを伝えると、心が温かくなりますよね♡



～栄養士さんに聞きました～

食事のお悩みあるある Q&A

お子さんが市内の保育園を利用されている保護者の方や、子育て中の皆さんから寄せられる“食事のお悩み・質問”に、保育センターの栄養士がお答えします!



Q.好き嫌が多く、栄養の偏りが心配です…

A.食べ物の好き嫌いには、噛む力や歯の生え方など「食べるための機能」がまだ発達途中であることや、苦味・酸味などの味に慣れていないことなど、さまざまな理由があります。

好き嫌が多いと成長への影響が気になるのですが、成長曲線から大きく外れていなければ、多くの場合は発達の過程でよく見られる時期と考えると大丈夫です。

気をつけたいのは、「どうせ食べないから」と苦手な食材を食卓に出さなくなってしまうことです。たとえ食べなくても、大人が美味しそうに食べる姿を見ることは、子どもの味覚や食の経験を広げる大切なきっかけになります。無理なく、少しずつ“食べる世界”を広げていけるといいですね。



Q.食事中に立ち歩いたり、遊び食べが出てきた…(1・2歳児)

A.遊び食べは、この時期によく見られる、成長の途中で自然に現れる行動です。まずは、テレビを消す・おもちゃを片づける・大人も席を立たないようにするなど、食事に集中しやすい環境を整えてあげられるといいですね。

この時期の子どもの集中力は、およそ10分程度といわれています。1回の食事は30分以内を目安にし、もう食べなくなさそうな様子が見られたら、声をかけて「ごちそうさま」にしましょう。追いかけてまで食べさせなくても大丈夫です。

また、立ち歩きや遊び食べには、大人の反応を見ていることもあります。叱ったりせず、落ち着いて対応することで、少しずつ食事のペースが身に付いていきます。

