

# ほけんだより

4月

緑丘保育園

新年度がスタートしました。新しいお友だち、新しい環境…。たくさんの「新しい」に出会う子どもたちは、わくわく・ドキドキで心が忙しい毎日です。早く慣れようと焦ってしまう事もありますが、自分のペースで大丈夫！着実に、でもたくさんの事を吸収して行ってほしいですね。その過程では時に怪我をしてしまう事もあります。お友達とあそびになる事も…保護者として歓迎できないことも経験しながらの成長ですが、子供たちをみんなで一緒にみていきたいと思ひます。今年度もどうぞよろしくお祈ひします。



## 生活リズムを整えよう！

4月。環境の変化で緊張や不安がいっぱいの毎日です。子どもたちが元気に過ごせるよう、おうちの方をお願いします。

### 朝 おうちで

朝ごはんは1日のエネルギー源です。毎日食べる習慣を。「牛乳をこぼした！」「また着替えて洗濯！」と慌てなくてもいいように、10分早く起こすのがオススメです。



決まった時間に起きる



朝日を浴びる



朝ご飯を食べる

### 園 についたら

朝の様子で気になることがあれば、教えてください。うまく自分で言えない子の「しんどい」に園でも早めに気づいてあげるため、ご協力をお願いします。



歯を磨く



運動をする



夜更かししない

### 夜 いっしょに

帰宅途中、お風呂の時間、夕食中、寝る前など、話を聞いたリスキンシップの時間を。「明日もがんばるぞ」という子どもたちのパワーになります。



がんばる小さな体のために

3つのお祈ひ

## 話し合いをサポート 5つのコツ



きょうだいで、近所の公園で、子どものケンカが始まったとき、つい「ケンカはダメ」「やめなさい」と言っていないですか？ 大切なのは、子ども同士の話し合い。《気持ちを整理して伝え》《相手の言葉に耳を傾け》られるよう、サポートしてあげましょう。



### 共感

そういう気持ちだったんだね

### ブレーキ

次はあの子の話聞いてみようよ

### 展開

話を聞いてみてどう思った？

### 後押し

思っていることを言ってみようよ

### 提案

こんな言い方をしてみたらどうか？

「きっと仲直りできるよ」と背中を押し、解決したらたくさん褒めてあげてくださいね。