



2022年
8月31日
養老町立
養北こども園

9月は暑さも徐々に和らぎだんだん過ごしやすくなり、体を使って遊ぶ活動が多くなってきます。こども園でも、10月の養北ンピック（運動会）にむけて、走ったり踊ったり、クラスやみんなで力や気持ちを合わせながら、体を動かすことの充実感や達成感を味わえるような活動をしていきます。

こども園における「運動遊び」の意義は大きく二つあります。

一つは、**身体の土台作り**です。

幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳までに大人の約8割程度まで発達すると言われていています。タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの**運動を調整する能力**が顕著に向上する時期でもあります。幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動発達の基盤を形成するという重要な意味を持っており、特にこの時期に培われる基本的な動きは、より**複雑な運動（スポーツ）の基盤を育むだけでなく、危険から身を守るための基礎を育むことにもなる**のです。

最近「疲れた」「もう動けない」などと訴える子が増え、子ども用の栄養ドリンクが発売されていると聞きました。自分の体を支える筋力の指標とされる**「体支持持続時間」**や、**最大酸素摂取量（全身持久力の指標）**は、園で活発に体を動かしている子ほど高い傾向にあります。日頃から体を動かす遊びをしていない子は、椅子に座っていてもすぐに机にもたれたり、一段ごとに足を揃えなければ階段を降りられない、座らなければ靴を履き替えられないといった状態になります。筋力や持久力は、遊びや運動をより活発に行うための機能であるだけではなく、生活する体力の重要な要素でもあるのです。

もう一つの意義は、**社会性を育むこと**です。

こども園では、集団の特性を生かしながら、クラスや同じ遊びをする仲間と一緒に運動遊びをすることで社会性を育てていきます。園には、一人でする遊具や運動もありますが、一緒に遊ぶ工夫をしたり、互いに見合ったり励まし合ったりできる環境を作ることで、一人で遊ぶというより、みんなで一緒に遊んでいるという気持ちを持たせています。また、集団遊びの要素を取り入れたりゲーム性を持たせたりしながら、一緒に遊ぶ楽しさを実感できる工夫をしています。

「運動遊び」が培う力は、様々な能力があります。自主性・考える力、発想力、我慢、思いやりなど、その中で一番育てたいのは、「**仲間と力を合わせる力**」「**仲間と息を合わせる力**」です。私たちは、一人では生きていくことができません。どんなに才能があっても強い人間でも、仲間がいて、**仲間と一緒に力を合わせて考え、行動し、共感しあえる力や関係性を培っておくことがとても大切**です。それを「息を合わせる」と表現し運動遊びを通して子どもたちに伝えようとしています。

養北ンピック（運動会）に向けての取り組みの中で、「頑張ろう」「力を合わせよう」「みんなと一緒に」といった声をかけながら、園のみんなと一緒に体を動かすことが楽しいと感じ、「最後まで頑張る力」や「仲間っていいなと思う心」を育てていきたいと願っています。

園長 西脇 千恵子



9月のねらい ・身体を衛生的に保ち、健康な体を保つ。

・友達と一緒に、運動遊びやリズム遊びに、意欲的に取り組む。

9月の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
				1 安全点検 2学期始めの会	2 体力向上教室 (きりん組)	3
4	5 残高確認を お願いします	6	7 ノーゲーム・ノーメディアデー	8 英語で遊ぼう(きりん組) 家族ふれあいの日	9 命を守る訓練	10
11	12 諸費振替	13 お近くの方にも声を掛けて みてください	14	15 発育測定 栄養士訪問	16	17
18	19 敬老の日	20 令和5年度 入園説明会	21 養北ンピック 総練習	22	23 秋分の日	24 詳細は後日 お知らせします
25	26 9月生まれの 誕生会	27	28	29	30	10/1 養北ンピック (午前中)



行事について

○第2回ノーゲーム家族ふれあいデー 7(水)・8(木)

ゲーム機やパソコン、携帯電話(スマートフォン)等を利用せず、「家庭のふれあい」の時間を増やしましょう。保護者の方もスマホやテレビPCなどから離れお子さんとの触れ合いを楽しみましょう。

○養北ピック総練習 21(金)

10月1日(土)の養北ピックの総練習を行います。当日と同じように身に着けて演技したり運動をしたりしますので、下記のようにお願いします。

★8時45分までに登園しましょう。

★体操服または白っぽい服と、規定の紺色の半ズボンまたはハーフパンツを着て登園しましょう。



おねがい

○正しい生活習慣を身につけるためにも、毎朝決まった時間に起きてバランスの良い朝食を食べましょう。9月からは養北ピックに向けて、体を動かす楽しさを感じられるような活動を行っていきますので、できるだけ**8時50分までに登園するようにしましょう。**

○今月から園庭での活動が多くなっていきます。日陰での活動や水分補給、塩分補給のタブレットやスポーツ飲料を飲んだりして熱中症対策を行いながら取り組んでいきます。暑さに負けないために規則正しい生活、十分な睡眠、栄養満点の食事を心がけましょう！

・特に暑い日は、十分な量のお茶を用意してください。

・外での活動では汗をかきます。着替えの服を用意してください。

※熱中症対策のため戸外ではマスクを外しますが、間隔を十分にとり大声でしゃべらないように活動します。

9月1日は防災の日です

災害はいつどこで発生するのか予測ができません。園でも地震や火災、台風の水害などを想定した命を守る訓練を毎月行っています。家にいる時災害が起こったらどうしますか？避難場所はどこか、どのように逃げるのか、持ち出し袋の中身はしっかりはいつているのかなど、家庭で今一度確認しましょう。9月1日には、**シェイクアウト訓練**も行います。訓練は「**まず低く、頭を守り、動かない**」を身につける内容で、一定の場所に集まる必要がなく、場所も問わない、時間もかからない、どこでも誰とでも実施できます。家庭でもぜひ行ってみましょう。非常時の対策やけがを防ぐための安全対策を確認してみましょう。



9月の生活習慣キャンペーン 「早起き・朝食・元気に体を動かそう」

9月は”正しい生活習慣を身につけ、元気な体を作ろう”に取り組めます。

★7時に起床し、バランスの良い朝食を食べよう。

★休みの日は、家族で体を動かそう。

子どもの時に身につけた生活習慣は一生続きます。生活習慣は子どもの体力・学力・気力に大きな影響を与えます。特に1日の活動に欠かせない朝食は体と脳を目覚めさせます。

特に今月は養北ピックに向けて運動遊びを多くしますので、元気に運動するためにも、おにぎりやパンだけでなく、汁物やおかずを食べるようにしましょう。こどもの運動能力が伸びる4歳～8歳ごろは「黄金期」と呼ばれこの時期の運動習慣で、体力・運動能力に差がつくと言われています。

運動はスポーツとは限りません。家族で散歩や、公園の遊具遊び、鬼ごっこやボール遊びなどを体験することで、身体的な発達が期待できるそうです。

家族で運動をして
元気な体をつくりましょう！



10月行事予定

- 1日(土) 養北ピック(午前中)
1日(土)雨天⇒3日(月) 3日(月)雨天⇒4日(火)
- 2日(月) 衣替え 安全点検
- 11日(火) 命を守る訓練
- 12日(水) 第3回お茶会(きりん組)
- 13日(木) 英語で遊ぼう(きりん組)
- 14日(金) 発育測定
- 19日(水) 園外保育・飯田神社
- 21日(金) 三園交流会①中止・第1回おにぎりの日
- 24日(月) 10月生まれの誕生会
- 25日(火) 養北小学校就学時耳鼻科・内科検診
- 27日(木) 親子コンサート(4歳児親子)は中止になりました。
- 11/2(水) 養北小学校就学時歯科検診(園児のみ)

※第1回目のおにぎりの日です。園で給食のご飯を使って自分でおにぎりを作ります。(詳細は後日)

※25日(火) 就学時検診は小学校行事です。園児は職員が小学校に連れていきます。

保護者は直接小学校に行ってください、入園に関する話を聞いたり、検診を受診したりしてください。

