



園だより かけはし

キッドワールドこども園

令和8年10月1日

朝夕の風に秋の気配が感じられるようになり、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。一方で、日中はまだ汗ばむ日もありますので、子どもたちの体調や気温の変化に気を配りながら、元気に過ごしていきたいと思います。

10月は、0・1・2歳児の運動会を予定しています。子どもたちは、日々の遊びの中で「やってみたい!」という気持ちを大切にしながら、身体を動かす楽しさを少しずつ経験しています。

マツ山を一生懸命に上ったり、トンネルの先を目指してくぐったり、牛乳パックで作った平均台の上でバランスを取りながら歩いたり、音楽に合わせて身体を動かしたり……。こうした一つ一つの遊びの中には、「立つ・歩く・登る・くぐる・つかむ・支える」など、これからの成長につながる大切な経験がたくさん詰まっています。

運動会では、上手にできる姿だけではなく、ちょっぴり戸惑ったり、何度も挑戦したり、楽しそうに笑ったりする姿も含めて、子どもたちの「今」を感じていただければと思います。

当日までの一日一日の遊びを大切にしながら、子どもたちと一緒に楽しんでいきたいと思います。運動会で見せてくれる一人ひとりの成長を、どうぞ楽しみにしててください。



行事予定

日	曜日	園児に関すること
1	木	0歳児運動会リハーサル、身体計測(3歳児・5歳児)
2	金	身体計測(2歳児・4歳児)
5	月	身体計測(1歳児 Aクラス)
6	火	身体計測(1歳児 Bクラス)
8	木	1歳児運動会リハーサル
9	金	0歳児運動会
14	水	2歳児運動会リハーサル
15	木	健康診断、身体計測(0歳児)
16	金	1歳児運動会
21	水	3・4・5歳児運動会公園練習、弁当日
23	金	運動会(2歳児)
27	火	誕生会、避難訓練



お知らせ

- ※ 10月の保育料、給食費、延長保育料等の支払い日は、13日(月)となります。
- ※ 10月の弁当日は、21日(水)です。子どもさんが楽しみにしています。忘れないようにお持ちください。

幼児期に大切な「眠る」ということ



今年9月、睡眠研究で知られる筑波大学の柳沢正史教授が、2026年アルバート・ラスカー基礎医学研究賞を受賞されました。柳沢教授は、脳内で働く「オレキシン」という物質を発見し、睡眠と覚醒の仕組みの解明に大きく貢献されたことが評価されました。睡眠の仕組みが長年にわたって研究され、私たちの健康や生活に深く関わるものとして、改めて注目されています。そこで、子どもの成長に欠かすことのできない「睡眠」について考えてみたいと思います。

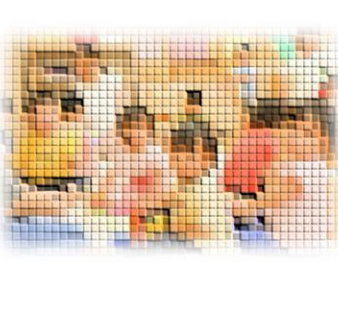
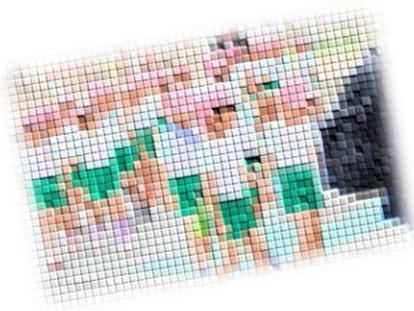
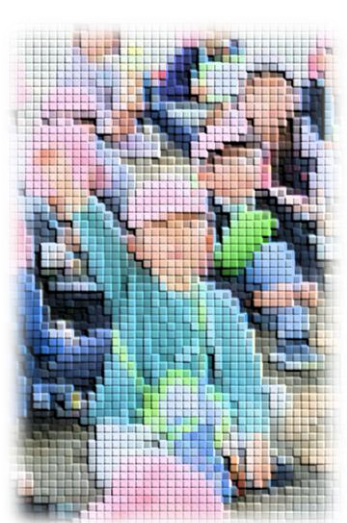
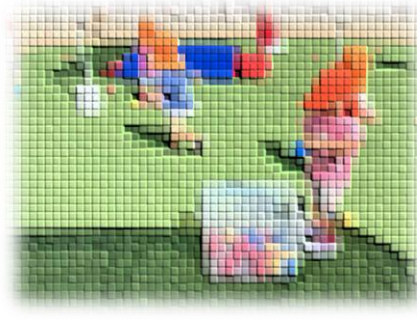
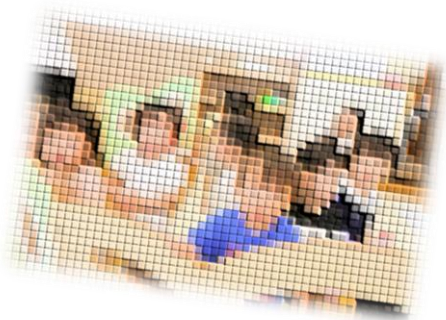
睡眠は、単に身体を休める時間ではありません。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、睡眠には心身を休養させることに加え、脳や身体を成長させる役割があるとされています。特に成長の著しい幼児期にとって、十分な睡眠は健やかな発達を支える大切な時間です。

また、同ガイドでは、睡眠時間の目安として、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間が示されています。ただし、必要な睡眠時間には個人差があるため、時間だけでなく、朝すっきり目覚めているか、日中元気に過ごせているかといった「睡眠によってしっかり休めているか」という視点も大切です。

睡眠が不足すると、日中の眠気だけでなく、注意力や気分などにも影響することがあります。厚生労働省の資料でも、子どもの睡眠不足と、肥満のリスクや抑うつ傾向、学業成績、幸福感・生活の質などとの関連が報告されています。

では、良い睡眠のためには何が大切なのでしょうか。まずは、「朝起きる時間をできるだけ一定にする」「朝の光を浴びる」「朝食をとる」「日中は身体を動かす」「夜ふかしを習慣にしない」ことです。こうした毎日の生活習慣が、子どもの体内時計を整え、夜に自然と眠りにつきやすい生活リズムにつながります。「早く寝なさい」と言うだけではなく、朝から一日のリズムを整えていくことがポイントです。子どもにとって睡眠は、明日のための休息であると同時に、今まさに成長している脳と身体を育てる時間でもあります。

季節の変わり目だからこそ、今一度ご家庭の生活リズムを振り返り、子どもたちが十分に眠り、元気に一日を過ごせる環境を一緒につくっていきましょう。



「今日のぐっすりが、明日の元気につながります！」

子どもの心に届く言葉かけ ～17の子どもの願い～

キッドワールドこども園総合園長 牧野 桂一

前回までに約束していた問題について大方紹介しましたので、今回は皆様からご質問をいただいていた「子どもの心に届く言葉かけ」について考えてみたいと思います。

まず結論からいいますと、「子どもの心に届く言葉かけ」は、うまく子どもに言い聞かせることよりも、子どもが「自分のことをわかってもらえた」と感じられる伝え方をすることが大切です。子どもは言葉の内容だけでなく、その言葉に込められた安心感や、大人の態度も同時に受け取っています。

では、どのような言葉かけが届きやすいのかということを考えていきたいと思います。

① 気持ちを先に受け止める

子どもは、自分の行動を直される前に気持ちを分かってもらえると、言葉を受け取りやすくなります。「悔しかったんだね」「嫌だったね」「頑張っていたんだね」など、まず気持ちを言葉にしてあげましょう。

② 短く、具体的に伝える

「走らないで」より「ここでは歩こう」、「ちゃんとして」より「おもちゃは箱に入れよう」というように、「次に何をすればよいか」が分かる言葉の方が伝わりやすくなります。

③ 理由や見通しを伝える

「やめなさい」だけでなく、「危ないからやめようね」、「あと5分で出るよ」など、理由や見通しを伝えることで、子どもは行動を切り替えやすくなります。

④ 失敗したときは、次につながる言葉を

「なんでできないの」ではなく「どこが難しかったかな」、「失敗したね」ではなく「ここは難しかったね」「次はどうしてみようか」と、責めるのではなく次に向かえる言葉をかけてみましょう。

また、泣いている、怒っているなど、感情が高ぶっているときは、説明よりも安心が先です。「大丈夫、ここにいるよ」「今はつらいよね」と、まず気持ちを落ち着ける言葉をかけましょう。

⑤ できたことを具体的に伝える

「えらいね」「すごいね」だけでなく、「自分で片づけたね」「最後まで聞けたね」など、何がよかったのかを具体的に伝えることで、子ども自身が自分の行動に気づきやすくなります。

子どもが保護者から言われて嬉しい言葉は、単に「褒める言葉」だけではありません。「自分のことを見てもらえている」「受け止めてもらえている」「大切にされている」と感じられる言葉です。

例えば、「大好きだよ」「あなたがいてくれて嬉しいよ」「一生懸命やっていたね」「悲しかったんだね」「自分でやってみようとしていたね」「失敗しても大丈夫だよ」「一緒に考えよう」などです。

まずは、注意や指示をする前に、「悔しかったね」「びっくりしたね」「頑張っていたね」と、一言だけ気持ちを受け止める言葉を加えてみてはいかがでしょうか。その上で、必要なら「今は〇〇しよう」と短く具体的に伝える。この小さな積み重ねが、子どもにとって「自分のことを分かってくれる」「自分は大切にされている」という安心につながっていきます。

子どもの心に届く言葉かけに、特別な言葉や難しい表現は必要ありません。日々の何気ない会話の中で、子どもの気持ちに寄り添い、頑張りや成長を認めていくことが大切です。ぜひ、ご家庭でも「伝え方」を少し意識しながら、子どもたちの心に安心と自信を育んでいきましょう。