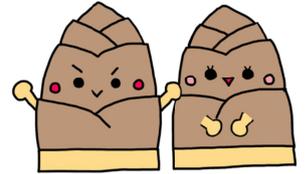




たけのこだより



令和7年 4月 7日

新年度がスタートしました。たけのこへの通所が始まります。幼稚園や保育園等での環境も変わるだけでなく、たけのこでも新しいお友達との出会いや担当の先生との出会いなど変化がたくさんあります。わくわくしている子もいれば、新しいことに一歩を踏み出す勇気の必要な子もいます。特に今年度から入所されるお子様と保護者の皆様には、不安もあることと思います。お子様が一日も早くたけのこの生活に慣れ、たけのこが楽しい場所になるよう、そして少しずつでも成長できる場所となるよう職員一同温かく支援していきたいと思っております。たけのこの療育につきましてご理解とご協力をいただけますようよろしくお願いいたします。また、何かありましたら小さなことでも遠慮なさらずお気軽にお伝えくださるとうれしいです。保護者の方とのつながりを大切にしながら、充実した一年となるよう頑張っています。

たけのこのホールに桜の木の掲示物が張ってあります。継続通所の子ども達が新しいお友達を迎えるために作りました。また、はさみを使って一生懸命紙を丸く切り、ペンダントも作りました。迎える会の中でプレゼントをしますので楽しみにしてください。



4月の主な予定



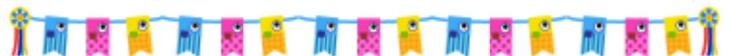
☆印:公認心理師(島貫)がおります

月	火	水	木	金
4/7 始業日 園服着替え練習(年中) 新しい友達を迎える会週間	8	9☆	10☆	11☆
14☆ 身体測定	15☆ 避難訓練	16☆	17 避難訓練	18
21☆	22	23☆	24☆ 誕生会	25
28☆	29 昭和の日	30	5/1	2

※入所から3か月または6か月の月に個人面談を行います。お子さんのご家庭やたけのこでの様子を伝え合ったり、個別支援計画の進捗状況や目標等についてお話ししたりします。該当の保護者の方にはこちらから連絡いたします。

※避難訓練は毎月行いますが、基本的には「火・木」と「月・水・金」の隔月の予定です。

5月の主な予定



12日(月)・14日(水)・16日(金) 避難訓練	26日(月)~30日(金) 歯磨き指導
20日(火)・21日(水)・22日(木) 誕生会	※行事予定は変更する場合があります。

●●● 今年度の主な行事予定 ●●●

 <ul style="list-style-type: none"> ・新しい友だちを迎える会 ・身体測定 	 <ul style="list-style-type: none"> ・歯磨き指導 	 <ul style="list-style-type: none"> ・引渡し訓練 ・水遊び
 <ul style="list-style-type: none"> ・夏祭り(親子参加:26日) ・水遊び 	 <ul style="list-style-type: none"> ・夏休み ・水遊び ・人形劇公演 	
 <ul style="list-style-type: none"> ・創立記念日のため休所(3日) ・芋ほり 	 <ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園交流行事 	 <ul style="list-style-type: none"> ・クリスマス会(親子参加:13日) ・幼稚園交流行事 ・冬休み
 <ul style="list-style-type: none"> ・冬休み ・お正月遊び ・電車体験(きりん組) 	 <ul style="list-style-type: none"> ・豆まき ・日本の誕生会 	 <ul style="list-style-type: none"> ・電車体験(こあら組) ・お別れ会 ・春休み

※ 上記のほかに毎月「避難訓練」・「誕生会」があります。

※ 行事は予定です。変更する場合があります。

今月のコラム

—早寝早起き病知らず—

たけのこもお陰様で3年目を迎えました。4月からは新しいお友達が9名、先輩方を合わせて48名の子どもたちがたけのこで過ごすことになりました。今年は年少・年中の子どもたちで1クラス、年長さんで1クラスとなります。さてさて、どのような雰囲気のとけのこになるのか楽しみです。

さて、保護者の皆様、就学前の子どもたちは成長していく上で大切な土台作りの時期です。私から保護者の方へお願いは「生活リズム」を整える大切さを覚えて欲しいことです。

人は、昼行性の動物と言われ生物学的根拠が示されています。昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。その大切な行動が「早寝早起き」です。早寝早起きがなぜ大切かを説明します。

- ① 昼行性である人は、代々受け継がれてきたリズムは変えられません。体温のリズム、ホルモンのリズムなど体のリズムがそれに基づいてプログラムされていますので、その仕組みに合った生活をしないと体や心をよりよく発達させることが出来なくなってしまいます。
- ② 人は朝の光を浴びて体内時計をリセットします。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムが刻まれます。朝の光には、心穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。
- ③ 夜にあびる光は体内時計と地球時間のずれを大きくします。夜に明るいところにいることは生活リズムを崩し「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンを出しにくくしてしまいます。
- ④ 人は生後4か月くらいから夜寝ている時に**成長ホルモンが分泌**されています。特に4～6歳ころからは、寝付いてすぐ深く眠っている時に沢山分泌されるようになります。
- ⑤ 睡眠リズムが乱れると体温リズムも乱れてしまい午前中にぼーっとしたり、疲れやすかったり活動に影響があります。

以上①～⑤の大切な理由がありますので「生活リズム」を整え、毎日が楽しく、活発で快活に過ごすためにも早寝早起きを習慣化してきましょう。



※参考資料:東京都生涯学習情報
児童発達支援管理責任者 長谷川 聖二