

うさぎとかめ通信

上越市立高田幼稚園

(週刊：園長室だより) 106周年

令和4年5月6日

第146号

「思い→体験→表現」は、幼児・児童・生徒に一貫する、遊び・学びの基本です。

子どもの姿から

【もも組が作ったこいのぼり】→

28日(木)の保育参観・こどもの日の集い・PTA総会へのご参加に感謝します。穏やかな晴天の日に開催できました。今年度の子どもたちの活動を見ていただき、PTA活動のご承認をいただきました。こどもの日の集いでは、「こいのぼり」の歌を3番まで歌いました。個人的には3番を初めて知りました。園庭の活動では、生き物を探したり、砂場で穴を掘ったり、花を見つめたりする子どもたちの姿がありました。ふだんの姿を見ていただけてよかったと思います。



26日(火)、ニホンヤモリを玄関脇で発見！は虫類のヤモリは「家守」と書いて縁起がよく、ゴキブリなどの害虫を食べてくれます。人間には害を与えません。子どもたちも、興味深く見ていました。毎年出会えるのですが、会える場所は様々です。

園庭・園舎から

【青空に泳ぐこいのぼり】→

風に乗る旅に出そうなこいのぼり。

4月から園庭の空を泳ぐこいのぼりです。いつも元気に泳いでいるのですが、たまに近くにある桜の枝に引っかかって動けないこともあります。元気に泳いでいる時は、子どもたちが下から「ほお～」と見上げていることがあり、右の写真のように見えているのかもしれない。室内では、子どもたちがこいのぼりを手作りしています。かわいらしく、鮮やかなこいのぼりがたくさんできています。



キーワード

【遊戯室に展示した五月人形】→

○睡眠の大切さ

子どもが眠っている間に、成長や精神の安定に必要なホルモンが分泌されるそうです。しかも、だいたい分泌される時刻が決まっているようです。

- ・21時：成長ホルモン→骨や筋肉などの成長・発達を促します。
- ・24時：メラトニン→眠りを誘い、細胞の新陳代謝を促し、疲れをとります。
- ・2時：ACTH（副腎皮質刺激ホルモン）→集中力や意欲などを高めます。
- ・4時：コルチゾール→肝臓で糖をつくるなどエネルギーを発揮させます。

心身ともに大切な基盤をつくる幼児期ですので、「早寝早起き」に取り組み、健やかに成長しましょう。

(参考：月刊「PriPri」令和4年6月号)

