## 保育目標

＊ プールおさめまでプールあそびを楽しみます。

＊ 秋を見つけに散歩に出かけます。
五感（視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚）を使って感じることを大切にします。マダニ対策として、帽子と薄長Tシャツ+薄長ズボン＋（ソックス2歳児以上）を用意して下さい。

＊ 歌・絵で表現することを楽しみます。
折り紙・絵具・はさみで手先を使って楽しみます。

＊ 毎朝の排便の習慣をつけましょう。
6 時起床、20 時就寝、たっぷりの朝ごはん、排便

### “元気な子に育つ”・・・家庭でできることは？

「東大生を 3 人育てた母の子育て」というニュースが何年か前にありましたが勉強よりも「早寝早起き」でしっかり睡眠をとることを大事にしてきた、と言われています。

①小学生時代までは 9～12 時間（1・2 歳児 11～14ｈ、3～5 歳児 10～13ｈ）の睡眠が必要。

グッと眠れていると…朝から頭がすっきりして集中力が高まる→意欲的な子になる→遊び・勉強が楽しく自信になる。

眠りが足らない子…ボーとして動けない→意欲低下→自信つきにくい。

②生活リズムは寝る時間でも作りますが、規則正しい食事でも作られます。

・7 時・12 時・18 時と毎日一定の時間で食べる。（15 時おやつ）

・間食は食事の前後はしない。

・夜遅く食べない。（朝お腹がすいてしっかり食べる子になる）

→決まった時間に食べることでその時間にお腹がすくようになる。

①②だけを家庭では大事にする！といっても過言ではありません。あとは園で友だちとあそぶだけ。乳幼児期は家庭でこれを大事にしていき、そこに少し親子の時間（絵本や会話）を足すだけで大丈夫！

（これを崩すもの）

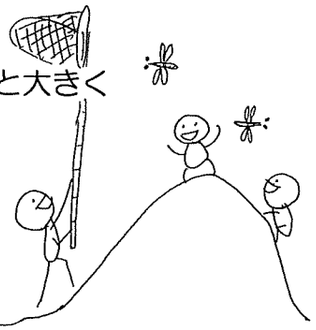
・テレビ・DVD などの電磁波、スマホなどのブルーライト。

子どもの脳はまだ軟らかい時期です。電磁波は脳への刺激が強く、生活リズムを整えていても、それを崩し落ち着きのない子にします。ブルーライトは目から入る光が自律神経を崩します。特に夜に見ると、寝るという副交感神経に入る身体が昼間と勘違いして交感神経が働き、身体や脳が活発になり眠れなくなります。特に子どもは影響が大きく出やすいので見ない方が良いでしょう。最近興奮しやすい子が増えています。テレビやスマホが身近にありすぎるのも影響なのかもしれません。

太陽と風と大地の中で大きくもっと大きく

# たんぽぽだより

2026 年 9 月



プール参観への参加ありがとうございました。乳児さんは泣くよりも楽しい！という姿が多く、担任との深い信頼関係ができているのが見えました。幼児さんは参観に期待し、「楽しい！」と感じたことや勇気を出してできるようになったことを見せていて、自信をつけ心が大きくなっていると感じます。この水遊び（プール）でつけた力（自信）を次は秋の保育の中で発揮していくと思います。楽しみですね。

### 『平和を守れるのは平和』

絵本「わたしはきめた　日本の憲法　最初の話」
憲法前文を詩に訳した　白井明大さんより

「わたしはきめた」憲法前文の詩は、「わたしは」から始まります。そこには「私が、あなたが、一人ひとりがこの憲法を決め、この国の主人なのだということは、当たり前の大前提なんだ」という思いが込められています。「人間らしく生きるのが困難な社会になるほど、自分なんて世の中にいてもいなくても同じだと諦めを感じる人もいるかもしれません。でもそれは社会の方が悪いのです。憲法では、私が、あなたが、国の主人、主権者なんだと宣言しています。一人ひとりの人間こそ一番大事なのです。それを読んで感じてもらえたらうれしいです。」

一人ひとりが主権者だと憲法で宣言していることがなぜ大切なのでしょうか？「命が一番大事だから。今の憲法になる前、人間の命よりも「お国」が大事とされました。そしてすごくたくさんの命が奪われひどい事がたくさん起こりました。」日本国憲法は 81 年前に戦争が終わった後、新しく作られました。もう二度と戦争はしないと決めています。でもその憲法を変えようというする動きも出ています。「戦争で平和は守れない。平和を守れるのは平和。それは“ありったけの地獄”と言われた戦争の記憶を持ち今もたくさんの人が平和の為に頑張っている沖縄の姿から教わりました。戦争を引き起こして敗れた焼け野原から、日本は一人ひとりの命を大事にすると、一人ひとりが生きたいように生きられるようにすると、平和な国に生まれ変わりますと、憲法で誓って新しくスタートしたのです。そこを曲げてしまったら、同じ間違いを繰り返してしまいます。」

あまり目に触れる機会もないとは思いますが、日本国憲法前文・絵本を読んでみてください。

| 9月の行事予定 | | | 10月の行事予定 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | | 日 | 曜 | |
| 1 | 火 | 1歳児部会（たんぽぽ） | 1 | 木 | もみのき合宿 |
| 2 | 水 | たんぽぽ広場 | 2 | 金 | ↓ |
| 3 | 木 | 交通安全教室 | 3 | 土 | ↓ |
| 4 | 金 | プール | 4 | 日 | |
| 5 | 土 | 理事会15:00 | 5 | 月 | 合宿代休 |
| 6 | 日 | | 6 | 火 | |
| 7 | 月 | | 7 | 水 | |
| 8 | 火 | プール（ぺ） | 8 | 木 | |
| 9 | 水 | プール | 9 | 金 | ら合宿報告会17:00 |
| 10 | 木 | プール（ぺ） | 10 | 土 | |
| 11 | 金 | プール納め | 11 | 日 | |
| 12 | 土 | 職員会議（運動会） | 12 | 月 | |
| 13 | 日 | 園庭整備・県合研 | 13 | 火 | |
| 14 | 月 | | 14 | 水 | |
| 15 | 火 | 監査13:30 | 15 | 木 | |
| 16 | 水 | おはぎ作り | 16 | 金 | |
| 17 | 木 | | 17 | 土 | 職員会議（運動会準備） |
| 18 | 金 | | 18 | 日 | 運動会・らいおん懇談会 |
| 19 | 土 | | 19 | 月 | 運動会振休 |
| 20 | 日 | | 20 | 火 | |
| 21 | 月 | | 21 | 水 | |
| 22 | 火 | | 22 | 木 | 医科検診15:00 |
| 23 | 水 | | 23 | 金 | 避難訓練 |
| 24 | 木 | | 24 | 土 | |
| 25 | 金 | | 25 | 日 | 日吉台スポーツフェスタ |
| 26 | 土 | 深野さんリズム研修inもみの木 | 26 | 月 | |
| 27 | 日 | 園庭整備予備日 | 27 | 火 | 歯科検診9:15 |
| 28 | 月 | | 28 | 水 | |
| 29 | 火 | | 29 | 木 | とまと懇談会 |
| 30 | 水 | もみのき合宿（弁当日） | 30 | 金 | 尿検査名簿〆切 |
| | | | 31 | 土 | |

### 運動会代休について

10/18（日）運動会です。代休 10/19（月）は日曜日の振替の為、**家庭保育日**となります。ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

◎子育て相談（無料）　お気軽にどうぞ！


連絡先：社会福祉法人　小鳩会

**たんぽぽ保育園**

TEL（084）943-1052

HP　http://tanpopokids.jp