



社会福祉法人 わたり福祉会
さくらみなみ保育園

自然豊かな平石で
元気な**体**と豊かな**心**をはぐくむ保育

早寝早起きについて考える

▶ 取り組んだこと

睡眠は体の回復のために必要なのはもちろんのこと、脳をつくり、育て、守るために欠かせません。子どもの生活リズムを24時間で考え、「20時に寝て6時に起きる」生活を目指すため、職員や保護者で**学習会**を開きました。

▶ 保護者さんの声

「帰ったらまずお風呂」「週末におかずの作り置き」など、具体的な方法があがり、「それならできるかも」と、できることから取り組みました。

▶ 子どもたちの変化

園の朝の集まりの中で、「早く寝た人」「早く起きた人」「何時に起きた？」など話題に取り上げるようにすると、子どもたち自身が「**ぼくもきょうは〇〇ちゃんみたいにハクサイのじかん(8じ)にねよう**」と意識して過ごすようになってきました。

子ども自身が意識して「**きょう8じにねたい!**」と言うと、保護者さんも「**子どもが早く寝たいっていうなら、親も頑張って応援してあげたい**」という意見もいただきました。早起きして登園し、朝から太陽をたっぷり浴びて生活しています。



メディアが与える影響について考える

▶ 取り組んだこと

早寝早起き同様、メディアが与える影響について、保護者と職員で**学習会**を行いました。

▶ 保護者さんの声

コロナ禍で、家庭内で過ごす時間が増え、メディアに触れる機会も多くなりがちです。視力低下や親子のコミュニケーションの時間の減少など、それらが与える影響を知ること、「**便利だからつい使っていたけど、代わりに絵本にしようかな**」など、メディア利用を見直すきっかけとなりました。

▶ 子どもたちの変化

「**YouTube、ほいくえんのひは、よるみるのはやめて、やすみのひだけにしたんだ。だって8じにねないとあさおきれないから**」と、家族と相談して時間を減らした子もいました。



田畑で育てた米や野菜を食べる

▶ 取り組んだこと

食は丈夫な体づくりの基本です。給食は、安全安心の国産・低農薬・地産地消にこだわっています。

年間を通して目の前の畑で野菜をたくさん育てています。大豆を収穫して年長児が味噌づくりにも挑戦しました。野菜の味噌汁や味噌ドレッシングにしておいしくいただきました。

平石地域の方にお手伝いいただきながら、子どもたちが田植えや稲刈りを体験しました。

▶ 子どもたちの様子

「こめつくるのってじかんかかるね」と、自分たちで収穫したものを米とぎして給食で食べました。「〇〇ちゃんがたいごはんおいしい」と友達に褒められ、家庭での米とぎお手伝いにもつながっています。



伝統文化を通して丈夫な体と心を育む

▶ 取り組んだこと

『本物の文化に触れる』は、子どももおとなも大切にしていることのひとつです。プロを講師に迎え、本物の日本の伝統文化を実際に自分たちが体験する中で、豊かな体と心を育みます。年長児は『和太鼓』や民舞『荒馬』に取り組みました。

▶ 子どもたちの様子

「**こういうジャンプやりたい**」など、新しいステップに挑戦したり、何度も構成を新しく進化させながら年間を通して取り組みました。運動会や卒園式で披露したり、姉妹園の年長児と荒馬交流をしました。荒馬交流では互いに刺激を受け、

「**あのならびかたがかっこよかった**」など、自分たちの構成にも取り入れたりしました。



まとめ

コロナ禍で行事や活動の範囲が限られた生活を送る中でも、子どもたちは日々成長します。子どもたちにとって大切な毎日をどう過ごし、豊かな発達をどう保障するか、私たち大人も考えさせられた日々でした。

『早寝早起き』や『メディアが与える影響』について、保護者さんと保育士が共に学び、子どもの元気な体と心を育てるためにできることに取り組んできました。『なぜ早く寝るのか？』子ども達とも話をし、子ども自身が意識して取り組もうとする姿に励まされた大人たちでした。自分たちで収穫したお米や野菜をおいしくいただき、十分な睡眠をとった元気な体だからこそ、平石の豊かな自然の中で朝から夕方まで元気に走り回ることができました。ゲームやYouTubeから離れ、森の中を友だちと一緒に探検してワクワクする経験は子どもの心も育ててくれました。コロナに負けない丈夫な体づくりと、友だちと一緒に自然の中で遊ぶことが、子どもたちを大きく成長させてくれました。

