認定こども園
広島和光園保育所　2025

10月のおたより

中庭の彼岸花
今年もきれいに咲きました。
秋の訪れを感じます。

風も涼しく秋らしい気候になってきました。夏から秋へ急激な季節の変わり目に、体がびっくりしてしまいますね。暑さが続いたせいか、園庭の「タイワンフウ」の木には「イラガ」という毛虫が大量発生！やっと駆除や木の剪定が終わり、これからは外遊びを充実させたり、運動会に向けて、こどもたちと取り組んだりしていきます。

今年度の運動会は、「みんなで一緒にたのしもう！！ニコニコの運動会」をめざします。今まで運動会を経験してきた年長組のこどもたちと輪になって運動会のことを話すと、「みんなに見られて、緊張した」「恥ずかしかった！」「でも、家族が見てくれてたから頑張れた！」などの意見が…。
親子で踊った「地球の子ども」の話題では、「お母さんがわらってた♡」きっとその子も幸せを感じたに違いありません。ニコニコ笑顔があふれる運動会。こどもたちも職員も、そしておうちの人も、みんなが楽しんで思い出に残るオリジナル運動会になるように、現在準備進行中。当日までの期間も、是非運動会の話題をこどもたちと楽しんでみてください！！

みんながニコニコになれる
運動会がしたい！

運動会に向けて、日々の遊びの中で楽しく取り組んでいます。

『どんな運動会にしたい？？』
年長組みんなで輪になって
気持ちを伝え合いました。

太鼓ってこんな音がするんだね。

この布はどうかな??

【年長組体操】
ロケット!!きれいでしょ♪

【年少玉入れ】
ねらいを定めて…ポーン!

【年中・年長組
ペットボトルチャレンジ!】

【年中パラバルーン】
自分たちの演技、どう見えてる？
動画を撮って見てみると発見もいっぱい!

プリンセスの衣装を作ろう!

年長組
オープニングは
パレードで登場！
一人ひとり好きなことをして、観ている人を笑顔にしたい！
仮装や踊りで盛り上げるオープニングに決まりました！

剣を作ってかっこよく踊るよ!

日	曜日	10月の行事
1	水	
2	木	硬筆教室
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	体育教室　お月見
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	体育教室
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	運動会　お弁当の日
19	日	運動会予備日
20	月	体育教室
21	火	
22	水	
23	木	硬筆教室
24	金	
25	土	うぇるかむでぃ(地域の親子)
26	日	
27	月	体育教室
28	火	
29	水	
30	木	硬筆教室
31	金	秋の遠足(年少組)

10月10日(金)と10月14日(火)は、
運動会の予行演習を予定しています。
10日(金):1部　14日(火):2部
予行演習に伴って、14日は体育教室の
時間帯を変更させていただきます。
詳しくはルクミーにてお知らせいたします。

わかばパパママ応援教室は、随時受付中です

子どもの健やかな育ちのために…
子育てアドバイスコーナー

こどもを伸ばす
親になるには？

“子どもの思いを受け止めよう”と思っていても、心にゆとりがない時に子どもが失敗を繰り返すと、「なんでできないの！」「こうしなさい」と大人の主張が強くなってしまいがちですよね。
日頃私たちが何気なく伝えている言葉を、子どもたちはどう受け止めているのでしょうか？
今回は、「しからずにすむ子育てのヒント」という著書からヒントをもらいました。

ネガティブをポジティブに変えて！

子どもに対して何気なく言っている「なんで？」「なぜ？」という言葉が、親子ともにストレスになることがあります。
「なんでできないの？」という質問は、「だって…」と子どもから言い訳を引き出し、それを聞いたママが「また言い訳して！」「だってじゃないでしょ！」とよけいにイライラ…。
子どもは子どもでわけがわからず混乱するだけというように、ネガティブスパイラルを引き寄せてしまいます。
また、「なんでできないの？」という言葉は、大人にその気はなくても子どもに「(できない自分を)責められた、否定された」と感じさせたり、自己イメージを下げたりしてしまいます。

『ネガティブ質問』を『ポジティブ質問』に

このネガティブスパイラルを断ち切るには、気持ちの転換が必要です。まずは何気なく「なんで？」「どうして？」と言っている自分に気づくこと。そして、それを「どうしたら出来るとおもう？」とポジティブな質問に変える練習をしてみましょう。

育児ネガ→ポジ変換リスト

子どもの「ここがマイナス面」と思っていることが、視点を変えるとプラス面に。そんな「変換」例を挙げてみました。

ネガティブ		ポジティブ
暴れんぼう	➡	元気がいい
甘えん坊	➡	愛されキャラ
おせっかい	➡	アクティブ
きちんとできない	➡	おおらか
こだわりが強い	➡	集中力がある
衝動性が強い	➡	フットワークが軽い
多動	➡	好奇心旺盛
できないことはやらない	➡	諦めが良い
わがまま	➡	自己主張ができる

おたより掲載用に、本文から一部を抜粋しています。
内容に興味がある方は、玄関に本を置いていますので、
ぜひ読んでみてくださいね。(貸出できます★)

10月の行事

運動会（2歳児クラス・年少・年中・年長組）
10月18日（土）雨天時：10月19日（日）

子どもたちが日ごろ楽しんでいる運動遊びを見て頂いたり、親子で楽しめる競技も企画しています！
みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪
※詳細等、随時お知らせしていきます。

秋の遠足(年少組)　10月31日(金)

くまひら公園までお弁当を持ってお散歩に行き、秋の自然を見つけたり、体をしっかりと動かしたりして帰ります。

園医の森小児科医による健康診断があります
10月7日（火）3・4・5歳児（10：20～）
10月16日（木）0・1・2歳児（10：00～）
お子さんの発達のことで聞きたいこと等がある方は担任にお伝えください。

【実習生が入ります】　安田女子短期大学　1名

令和7年度 わこうえんフェスタ 準備中です！！

11月16日(日)に開催する「わこうえんフェスタ」について、アンケートにてお手伝いのご意向等お伝えいただきありがとうございました。
先日、運営に携わって下さる保護者の方と、事前準備をしてくださる保護者の方で集まって話し合いをしました。「わなげ」や「さかなつり」など昨年度から好評だったゲームに加えて、新しいゲームも企画中♪食品も、昨年度販売したパンやジュール以外に、おにぎりの販売も計画しています。バザールや保育士によるイベントコーナーも企画中ですので、ぜひご家族みなさんでご参加くださいね。
開催のご案内等、これからいろいろ発信していきますので、皆さんのご協力をお願いします★
今年も「わこうえんフェスタ」をみんなで楽しみましょう！

昨年度の様子

コンロから
目を離さないで！！
～てんぷら油火災にご注意を！～
『平和都市　みんなでつくる　防火の輪』
消防局より

ほけんニュース

10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。
こどもの目は毎日発達しており、両目の視力の機能は6歳頃にほぼ大人と同程度になると言われています。
その後に視力が低下するのは、幼児期の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、こどもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。自然の中で体を動かして遊んだり、外の景色をたくさん見たりすることで、こどもたちの視力を育てていきたいですね。

スマホ時代のこどもの目を守る4つの習慣

習慣①　画面との距離を30cm以上離す

近視を防ぐ基本は「画面と目の距離をしっかりとること」。タブレットは手に持つと、どうしても目に近づけがちなので、スタンドやブックホルダーの使用がおすすめです。また、明るすぎる画面や小さすぎる文字は目を疲れさせてしまうので、画面の明るさや文字の大きさも調整しましょう。

習慣②　20-20-20ルールでこまめに目を休ませる

これは「20分近くを見た後は、20フィート(約6m)以上先を20秒間見る」というルールで、ピント調節の筋肉を休ませるのに効果があるそうです。タイマーを使って、「20分に1回ベルが鳴る→親子で遠くを眺める」など家族で休憩ルーティンを作るのがおすすめです。「遠くを見る時間」が退屈にならないように、飛行機を探す、雲の形を見るなど遊びの延長として取り入れると良いですよ！

習慣③　屋外で1日2時間以上過ごす

近年の研究で、屋外活動が近視進行の予防策につながることが分かっており、理想的な屋外活動時間は1日2時間以上と言われています。毎日2時間の外あそびを確保するのはなかなか難しいですが、秋は外そあびを楽しむのに良い季節！
保育園でも外あそびを再開しました。お休みの日も外で体を動かして遊ぶ時間を積極的につくっていけると良いですね。

習慣④　就寝1時間前は画面を見せない

LEDディスプレイから発せられるブルーライトはメラトニン(睡眠ホルモン)の分泌を妨げ、睡眠の質が低下します。
眠りが浅いと、目の調節機能が十分に回復できず、疲労が蓄積するという悪循環になってしまいます。そこで、就寝1時間前からのデジタルデトックスがおすすめです。寝る前の1時間は、絵本の読み聞かせなど目に優しい時間を親子で過ごしましょう。