

学校法人
内丸学園
盛岡幼稚園

園報

第275号
(7月)
2025

幼児の生活リズムを整える

～生き生きと活動するために～

学校法人内丸学園 理事長 坂本 洋

新学年が始まり3カ月が経過しました。園児の日々の保育・教育の活動が本格的な指導体制になっております。この時期の担当教師は、園児一人一人の活動状況を観察把握することが中心で、その中でも特に子どもの活動リズム、生活リズムがどのように整えられているかを重視しております。

幼児期における子どもの生活リズムを整えることは、幼児自身が健やかに生きる・生活する、起きて、食べて、遊んで（活動して）、寝るという、子ども本来の生活リズムを身に付けることで、生き生きと活動する源だからです。

では、当園での幼児期におけるどんな生活リズムを基本として共有しているかですが、

○朝7時に起きて、夜9時くらい

までに就寝する（睡眠時間10時間をめど）。これは体の中の目覚めホルモンが働き（夜8時頃から翌朝4時ころまでには眠りホルモンが働く）、そのホルモンの働きで朝7時に起きると目覚めが良いといわれることによります。

○朝ご飯をしっかりと食べよう（食事は生活リズムを整える大きな柱です）。朝ご飯は、睡眠中に下がった体温を上げて血液の循環を良くし、脳や体にエネルギー補給。朝ご飯抜きでは、大脳が十分に働かず日中活動に力が入らないそうです。

○うんち・排泄（寝ている間に副交感神経が働いて、朝のうんちにつながるそうです）。幼児期に朝の

うんちの習慣がつくと、一生習慣づけられるといわれます。

しかし、朝しっかりとご飯を食べることが排泄習慣に結び付くといわれますが、現実には習慣づけとして中々難しく、次のことを合わせて提唱しております。

① トイレに行く習慣づけ

② 決まった時間に食事をする

③ 食物繊維の多い食事

④ 運動をする、体を動かす

以上の乳幼児期は、脳が一生の中で最も発達する貴重な時期と言われ（脳科学の検証）、そのために子どもの発達に合わせて適切な刺激を与えることがとても大切なことであり、幼児期における生活リズムを整える刺激（睡眠・食事・排泄の習慣づけ）を、ご家庭の皆様と共に協同して推進するよう心がけております。

関連しますが「早寝・早起き・朝ご飯」国民運動の推奨は、平成18年4月に文科省が主導して「早寝・早起き・朝ご飯」全国協議会が発足して、子どもの生活習慣づくりについて社会全体の問題として、子ども達の生活リズムの向上

のため行われております。

幼児への伝え方で留意することは、「早く寝ないと鬼が来るよ」朝ごはん食べない子は大きくなれないよ」など否定的な表現ではなく、「早く寝ると元気に遊べるよ」「朝ごはん食べると力モリモリになるよ」とポジティブな楽しいイメージを伝え、押し付けになったり、個人差のペースに合わせる言葉がけが必要だといわれます。

生活リズムの習慣づけは、子どもが生き生きと活動する基本であり、ご家庭での生活と保育・教育施設と連動して育成されるものですから、より一層のご理解のもとご協力、ご支援くださるようお願いいたします。



『“うずまきじゃんけん” まけないぞー!』

子どものおそび・生活から
子どもと目指すクラス像

一人一人の良さを認めながら

Aクラス担任 古舘 雪乃

新学期から三カ月、年長児だから
その行事に参加し、少しずつ自信
がついてきたように見える子ども
達。既に「しようがっこうにいつた
らね…」と話す子も多いです。少
し気が早いなと思いつつ、それでも三
月まであつという間ということに
改めて気づかされ、担任として気も
引き締まります。

就学前の最後の一年、子ども達にとつて楽しいだけでなく、友達と一緒に「できた！がんばった！」と感ずる思い出ができたらいいなと願っています。お楽しみ会に向けてのグループ活動では、グループ名を決めるとき、一つの意見になかなか決まらずにいると、「どうしたらいいかな…」と子ども達が自分事として悩んだり、「にらめっこは？」、「それだ」と等と話し合いが始まった

流れを覚えて、好きな遊びを見つけられるようになりました。担任や友達を自分の好きな遊びに誘い、楽しさを共有したり、困っている友だちを見かけると、「どうしたの?」と声を掛けたりと友達の間にも大きくなってきました。

この頃は、大きいクラスの真似をして品物を作り、売りに出掛けたりダイナミックに泥遊びをしたりと張り切って遊ぶ子どもたちの姿に嬉しさを感じています。毎日の生活や遊びの中でたくさんのかを吸収中です！また、自分の話を聞いてほしいという気持ちが大きく膨らみ、自分の思いを一生懸命言葉で伝えていきます。言葉で伝えきれず、泣いたり怒ったりという姿もありますが、一人ひとりが安心して気持ちを表すことができるようにしていきたいと思っています。

今後も園生活を過ごしていく中で、友達や先生と一緒に遊ぶ楽しさを味わいながら、ますます関わりを深めていけるといいなと感じています。様々な活動を通して子どもたちがどのように成長していくのか楽しみです。

友達がいます。また、困っている友達がいます。「手伝おうか？」と自然に手を差し伸べる姿もありました。遊びでも同様に、ごっこ遊びの役割分担をしたり、イメージを共有しながら必要なものを作ったりと、友達と一緒に考えたり、試したりしながら遊ぶ姿が増えてきました。

つい大人の考えで決めそうになりますが、子ども達と相談して決めたり、一人一人の良さを引き出し認めたりしながら、主体性が育っていくよう支えていきたいと思っています。

そのためにも、まずは今育っている自信が次の遊び・行事へと繋がるようきっかけ作りをしていきたいと思っています！



『おもいきり泥あそび!』



はじめてを経験して……

C2 クラス担任 瀧山 茉保

新しいお部屋、友達、担任にドキ・ワクワクしながら始まった黄色バッチの生活も2カ月が経ちました。始めは緊張していることがよく分かる表情だった子ども達も、少しずつ遊びの中で「こうしてみたい!」「こんなものも作ってみたい!」に変わり、担任と一緒に作りながら遊びが広がっています。特に、空き箱を使った制作遊びが大好きな子が多いです。いろいろな形の箱を組み合わせてセロハンテープで固定をして「恐竜みたいになった!」と見立てながら遊んだり、ひたすら

作るの大好き！

Bクラス担任 竹岡 真美

昨年、の年少2クラスが一緒になり、さらに新しいお友達も加わって、29名で賑やかに過ごしているBクラス。

毎日いろいろな遊びを楽しんでいます。特に制作遊びが好きな子ども達です。廊下の廃材コーナーにある空き箱や牛乳パック、クラスにある画用紙やテープ等を使いながら、切ったり組み合わせたりして作ることを楽しんでいます。出来るのは、新幹線や虫、パソコン、かばん等々……。かわいく変身するためのアイテムを手作りして身に付けている女の子達もいます。友達がいものを作っていると真似して作ってみたり、「○○くんは紙飛行機が上手だよね」「○○ちゃんに教えてもらった!」という言葉が聞こえてきたりすることもあります。既成の遊具でなくても、自分で考えて作り出せるのは素晴らしいことだと思ふので、引き続き見守りながら一緒に楽しんでいきたいと思ひます。

黙々と作っていたり……。様々な姿があります、自分のやりたい遊びや面白そうと思った遊びに自分から関わりに行き、楽しめるようになってきています。

所持品の始末や身の回りのことなども『自分で』の気持ちを大切に
取り組んでいます。始めは「手伝つてほしい」が多かった子ども達ですが、やり方を伝えながら一緒にやってみる経験を積み重ねていくうちに「できた！」につながっています。
担任からお家の方に伝えた際に「すごいね！」と褒めてもらった時の表情もすごく印象的で、自分でできたことが次の意欲につながっていると感じています。

これからも、みんなでお部屋や園庭、ホールでのびのびと遊ぶ中で、幼稚園つて楽しいな、お友達と一緒に遊ぶのも楽しいなと思えるように、日々子ども達の成長を支えていきたいと思っています。

「好き！」を見つけて……

いちごクラス担任 湯川 千尋

4月は緊張していた子ども達も、今では登園すると好きな玩具

これからも好きな遊びにじつくり取り組む中で、自分なりに考えて工夫したり、友達との関わりを広げたり、自分の良さ・友達の良さに気づき、それを認め合えるクラスにしていきたいです。そのために、担任として子ども達一人ひとりをよく見て、良いところをどんどん言葉にして伝えていきたいと思います。そして、Bクラスみんなで楽しい園生活を活かしていきたいです。



『制作中…真剣です』

笑顔あふれる一年に……

C1 クラス担任 齊藤綾

進級・入園当初は、不安や戸惑いを感じていた子どもたちも生活の

や場所で遊び出す姿に、少しずつ新しい環境に慣れてきたことを実感しています。

最近の興味の的は、なんといつても虫！外に出ると「アリさんどこ？」「ダンゴムシ探そう！」と、虫探しが始まります。虫がちよっぴり怖い子、触ってみようとすると、自分で捕まえる子…それぞれですが、可愛い頭をつき合わせて虫を見る子ども達から、好きなことに一生懸命な様子が伝わってきます。「足速いね」「丸くなった！」など、気づきを言葉にすることも多くなってきました。感動や喜びを共有できるようになってきたこと、自分の気持ちを表現できるようになってきたことに、嬉しい驚きと成長を感じています。また、観察するだけでなく、虫が登場する歌もお気に入りの子ども達。毎朝たくさんのリクエストをもらい『おつかいありさん』『かたつむり』など、手振りを交えながら歌っています。

2歳児として目標とすることは様々ありますが、まずは子ども達が興味のあることに安心して向かい、自分の「好き!」「やりたい!」を

保育参観 ご感想



6月に行われた幼稚園部の保育参観へたくさんのご感想をいただいたのでご紹介します！

参観日当日は、大好きなお家の方と一緒に遊んだり、頑張りを覚えてもらうことができ、子どもたちにとって楽しい一日になったようです！！

・普段の遊びや歌などを見させていただき、それに一緒に混ざって遊んだりもできて良い時間でした。

勝負に勝って喜んだり、負けて泣いている姿を見て、とても成長を感じました。

・朝のお祈りの歌も、曲に合わせて踊るということも、1年間でここまで違うものなのか、と驚きました。幼稚園でも、自分のやりたい遊びを声に出して意思表示できるようにもなっており、毎日楽しく年長クラスを過ごしているようで、親の私も嬉しく思います。

・しりとりなど活動をする際に、答えられなかった子や負けてしまった子に対して、みんな優しい接し方をしていたのが印象的でした。

Aクラス

・礼拝の「静」、それ以外の活動の「動」どちらも娘の成長を感じました。

Bクラス

・園庭だけでもたくさんの遊びがあっ

て、毎日飽きないわけだと感心しました。ずっと話を聞いていた雲梯をする姿を見られたことがよかったです。

・子どもから話を聞いていた子のお顔が一致したり、保護者の方も知り、少しお話もできたり、交流を深めることができました。

・園のどこでどのようにして過ごしているのかがわかりました。(C2)

Cクラス

・お友達や先生方、上のクラスの子ど

もたちと触れ合っている姿を見て、幼稚園生活に馴染んでいるのかなと安心しました。(C2)

・親が思っている以上にいろいろなことができるようになっていて驚きました。(C1)

・Aクラスがえんぴつ屋さんをしている所にお客さんとして買い物してみたり、自分もジュース屋さんになってみたりと周りから受けた刺激を遊びに活かして見ていて楽しかったです。(C1)

こどものつぶやき
～日常のエピソード～

パソコンに、“ねずみ”？

担任と一緒に、画用紙でパソコンを作った4歳児のI君。

I君「あと、ねずみも作る！」

担任（…？パソコンにねずみ？画面にねずみが映っているってことかな…？）

「ねずみ作るの？なにで作る？必要なもの持ってきてごらん？」

すると、黒い折り紙を持ってきたI君。どんな形のものを作りたいのか詳しく聞いていくうちに…。

担任「あー!!マウス?！」

解決。無事にマウスを作り、満足そうなI君でした！

憧れの太谷さんになれるかな…？

野球好きのS君。「太谷さん」をリスペクトしています。

ある日、なかなか牛乳を飲みたがらないS君に「牛乳を飲むと太谷くんになれるよ！」

「太谷くんはいつも牛乳飲んでいるんだって！」と伝えてみると…。

「違うよ！太谷さんはお茶（お～いお茶）飲んでいるんだよ！」

しっかり太谷くんのCMもチェックしているS君でした！

先生といっしょに…

つばみクラス担任 林崎 裕子

十名の新入園児を迎え、十八名でスタートしたつばみクラス。

四月は、新入園児はもちろん、進級児の八名も新しい環境に不安でたくさん泣いていました。早く子ども達と関係を築けるようにと願っています。



『ダンゴムシに夢中！』

見つけて充分楽しむことを基盤にしていきたいと思います。一人一人の育ちがクラスの育ちにつながって、友達の存在を感じたり、相手の思いを知ったり…今後の子ども達の根っこになっっていくことを願っています。

ながら、抱っこやおんぶで過ごしたことが思い出されます。

五月の連休明け頃からは、泣き声が減り、園の環境に慣れてきて、お部屋の中を歩き、探索活動が活発になりました。

棚の中のカバンやお友達の着替えカゴをゴソゴソと引っ張り出してみたり…。保育教諭と目が合うと、ピタッと止めて、にっこり笑顔で微笑み返しをしてくるほど、自分を出せる場になったのだと嬉しく思います。そんな姿に保育教諭はもうメロメロです。

外で遊ぶことも大好きな子ども達は、準備が整い外へ出ると滑り台へ一直線！登っては滑りを繰り返して遊んでいる所です。又、砂のサラサラとした感触やお花、プランターの野菜等、見るものすべてに興味いっぱいの子ども達です。これからも、一人一人の気持ちに寄り添いながら、安心して自分の気持ちを表現したり、様々な遊びや活動を通して、同じクラスの子や保育教諭との関わりを持ちながら、一緒に楽しめるようなクラスにしていきたいと思えます。

安心感の中で…

ふたばクラス担任 相原 恵津子



『トマトまだかな？』

進級児・新入園児を含め6名でスタートした今年度ですが、毎日たくさん経験をし、日々たくましく成長することを実感しています。

初めての園生活、初めての保育室や保育者に緊張して不安で泣いて過ごしていた子ども達も、保育者との関わりができて最近では泣かずにお家の人と離れたり、お気に入りのお玩具を見つけて遊び出すことが出来るようになってきました。自分なりの身振りや声で表現する事が出来るようになり、「バイバイ」や「ありがとう」などの仕草も覚え、保育



『初めての氷遊び！！』

者と一緒にいる子ども達とやりとりを楽しむ姿がとてもかわいらしいです。同じおもちゃが気になり近づいてみたり、頭を撫でてあげる微笑ましい光景を見る瞬間もあります。保育者との信頼関係が出来てきて、様々なものに目を向けています。この夏は、初めての氷遊びや寒天遊びを保育者と楽しんでいます。初めての経験で、最初は不思議そうに見ているだけの子ども、少しずつ手を伸ばしてみたり、自分の肌で感触を楽しんでいます。初めての夏を経験する子ども達！たくさん「初めて」を一緒に楽しみたいと思います。これからも、一人ひとりの関係大切に、安心できる環境の中で、日々楽しく過ごしていきたいと思っています。

令和7年6月27日(土)

卒園生のつどい

が行われました！

盛岡幼稚園伝統
「ジャンケンスキップ」

この日は、1年生～6年生の123名が盛岡幼稚園に集合し、『卒園生のつどい』が開催されました。久しぶりに会う先生や友達に嬉しそうだったり、少し恥ずかしそうだったり・・・
幼稚園時代の懐かしい思い出について話しながら、変わらない元気な笑顔を見せてくれた子どもたちに職員一同嬉しさを感じました。

♪ 卒園生からの感想 ♪

鈴木 悠仁さん(仁王小5年)

ぼくは、卒園生の集いで久しぶりの同級生や先生方に会い、なつかしくてうれしかったです。
楽しかったことは、しっぽ取りを男子VS女子で対決し、女子のしっぽを6個以上とれてうれしかったし、何回もしっぽをとられそうになったけど、よけてうれしかったです。
またみんなに会えるのが楽しみです。

梅木 一鳳さん(桜城小3年)

はがきがきたときから、楽しみにしていました。ひさびさにみんなに会えてうれしかったです。じゃんけんスキップは覚えていなかったけど、今回やってみて楽しかったです。
ひさびさに会った友だちは体が大きくなっていただけで楽しい友だちでした。いま通っている子も楽しい友だちや思い出をたくさんつくってほしいと思いました。

鷹嘴 愛禾さん(附属小2年)

じこしょうかいをしたりゲームをしたりするのがたのしかったです。先生とかともだちに話をすることができかな？とおもってたけど、わたしが話しかけると「ヤッホー」と言ってくれてうれしかったです。
いっしょう先生やみんなのことをわすれません。



学校法人 内丸学園
幼保連携型認定こども園
盛岡幼稚園
盛岡市中央通一六―四七
TEL 六三二―三三〇一
理事長 坂本 洋