



美木多いっちゃん保育園

3月

だより



今月は卒園や進級に向けて、いろいろな行事があります。保護者の皆様、一年間ご理解とご協力いただき、ありがとうございました。令和5年度の最終月となりますが、宜しく願いいたします。



3月の予定

日	行事等	対象クラス
5日(火) 12日(火) 予備日	ラグビー参観	5歳児
5日・12日・26日(火)	体育遊び	3・4・5歳
7日(木)	幼児お誕生会 *3月生まれ	3・4・5歳児
8日(金)	絵本教室	3・4・5歳児
11日(月)	ECC 英語	3・4・5歳児
14日(木)	お別れ会	全クラス
15日(金)	お別れ遠足(お弁当会)	全クラス
21日(木)	卒園式予行	5歳児
22日(金)	卒園式	5歳児
28日(木)	避難訓練	全クラス
30日(土)	令和5年度保育最終日 ~18:30迄	

※ 5日又は12日、5歳児の体育遊びは、ラグビー参観実施の場合同じありません。

— 3歳児クラスの午睡終了について —

保護者の方より、ご意見がありましたので、園としての午睡の考え方を記載いたします。

● 午睡は必要か否か

10年以上前に「日本家政学会誌」に掲載された論文を皮切りに、「睡眠で大切なのはトータルの睡眠時間ではなく、夜いかに適切に睡眠をとるかであるため、3歳児以上は午睡を取りやめてはどうか」という提言がなされています。この提言の影響を受け、一部では一斉の午睡を取りやめる自治体もあります。



まだ幼い子どもたちにとって、丸一日の保育は疲れが溜まりやすいものです。昼食のあとに午睡時間を設け午前中の疲れを取りのぞくことで、子どもたちは気分をリフレッシュして午後からの活動に参加できます。疲れはぐずりの原因にもなりますので、子どもたちの機嫌が悪くなる前に午睡を取りいれることは非常に効果的と思われれます。

眠気が強くなると子どもたちは集中力が落ち、動きが緩慢になります。午睡をすることで、注意力の低下をふせぎ、転倒や衝突などの思いがけない事故を未然に防止できます。

逆に午睡で生活リズムが崩れる場合があります。

年齢によって推奨される基準はあるものの、本当に必要な睡眠時間にはやはり個人差があります。できるだけ個別の事情を考慮しようと思っても、クラスやグループ単位で行動することが多い保育園では、どうしても午睡が全員一緒になってしまいます。

子どもによってはそれほど午睡が必要ないケースもあるため、そのような子どもの場合、必要以上に長い時間午睡となってしまう、夜に自宅で眠れなくなり、かえって生活リズムが崩れるというデメリットが生じてしまいます。

保育園児のなかには、眠たくないのにむりやり午睡をさせられることに精神的ストレスを感じる子どもがいます。

多くの保育園で、ごく普通のこととしておこなわれてきた午睡ですが、最近ではそもそも本当に午睡が必要なのかどうかについて議論されることがあります。

当園でも2歳を過ぎると、午睡する子どもは年齢とともに少しずつ減っていきます。そして、3歳半になると大部分の子どもが午睡をしなくなっていくます。

ある保育園の3歳児においてすでに午睡を中止している他の保育園の3歳児の平日の活動量を記録し、午睡のある3歳児のデータと比較したところ、午睡のある保育園児で1時間から2時間程度就床時刻が後退していることがわかりました。

自然な状態では午睡をとらなくなった幼児に午睡をとらせる事で、夜間睡眠の開始、つまり就床時刻が遅れる事は明らかで、また、就床時刻の後退によって、朝の機嫌の悪さや、登園への行き渋りが悪化する。

したがって、前記の内容を勘案した結果、当園では3歳児の後半から、少しずつ午睡時間を減らし、12月末日で午睡を終了させていただいています。

ただし、午睡終了については、保護者の方々への『説明不足』は否めませんので、今後は入園のご案内や8月に実施される新すみれぐみ保護者説明会において、口頭及び文章で説明をさせていただきます。

当園の午睡の方針をご理解いただけますようお願いいたします。

お 礼

平素は当園の教育・保育活動にご指導とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
ございます。

春は出会いと別れが交差して、希望や期待が高まる反面、寂しさも募る時季でもあります。令和5年度も残すところわずかとなりました。

卒園を迎えられる保護者の皆様、そして、4月より新しい園生活を迎えられる皆様も、これまで当園への多くのご理解と、ご協力に感謝いたしますとともに、それぞれのご家庭で良き新年度を迎えられますようご祈念いたします。

これまでほんとうにありがとうございました。

令和6年3月

美木多いっちゃん保育園 園長