

ほけんだより

令和8年3月13日発行
うえだこども園



今年度も残すところあとわずかになりました。園では、卒園式に向けて、年長さんの素敵な歌声が園内に広がっています。卒園式まであとわずかとなりました。この一年の子どもたちの成長を感じながら、卒園&進級に向けて準備を進めています。3月も体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



もうすぐ進級&小学校への入学です。親子で心の準備をしていきましょう！

待ちに待った進級&小学校への入学。成長を感じる嬉しい季節ですが、子どもの心には嬉しいだけでなく、ちょっぴり不安を感じるお友だちもいるようです……。親子でどうやって乗り越えればいいのでしょうか？

心配



子どもの心に寄り添って

大人にも緊張しがちな人とそうでない人がいるように、子どもにも緊張する子とそうでない子がいます。普段は元気いっぱいの子でも、環境が変わったり、何かプレッシャーがかかったりすることで、信じられないくらい気持ちが不安定になってしまうこともあります。

赤ちゃんのときに比べれば充分大きくなったとはいえ、まだまだ子ども。進級&小学校への入学のこの時期には、緊張の連続なのかもしれません。まずは、大人はそのことに気づいてあげましょう。子どもの周囲にどれくらいの変化があったのか考え、その上で子どもが今どんなことを考えているのか考えてあげ、無理なくシフトチェンジしていけるといいですね。

安心



甘えることって、とっても大事

アタッチメントを知っていますか？

抱っこされたり、なでられたりすると、赤ちゃんや子どもの脳内にはオキシトシンなどの幸せホルモンが湧き立ちます。その「とても心地よい状態」のときに、いつも見聞きする「やさしい声」や「笑顔」が結びついて、アタッチメント（愛着関係）が作られます。

子どもはその関係をベースに、外の世界の探索を始めます。赤ちゃんの時期を卒業しても、子どもが不安そうなときは、いつでもぎゅっと抱きしめてあげてください。

愛着関係があるから、
少し離れても
大丈夫

