

子育てコンシェルジュだより

保育所、幼稚園が決まったら・・・

NO. 3

まだまだ寒い日が続いていますが、春はもうそこまで来ていますね。
4月から保育所入所が決まった方や幼稚園年少組、満3歳クラス入園予定の方など・・・
新しい生活が始まりますね。

入園準備は何から始めようかしら、生活リズムはこのままで大丈夫？スムーズに園に慣れてくれるかしら・・・と、不安や心配もあることでしょう。

まずは、4月からの生活のタイムスケジュールを想定して少しずつそのリズムを作っていきましょう。

朝食をちゃんと食べられる時間

に起こし、午前中の遊びのエネルギーになる食事をとる



午前中はしっかり**体を使って遊べる**

時間を作る



食べる

あそぶ

寝る

夜は遅くても**9時までには布団に**

入れて寝かしつける



この3つのリズムを作っていくことが大人の役割

保育所、幼稚園に入ると午前中が活動の時間。朝食はとても大切です。お友だちと楽しく遊べ、たくさんのことを吸収し学ぶ時間にお腹ペコペコでは体も頭も動きませんね。

パパ、ママは朝食抜き、なんて方もいらっしゃると思いますが、子どもには欠かせません。

でも、忙しい朝にどんな物を作ったらいいの？簡単メニューはないかな？

★「コンシェルジュだより NO4」では先輩ママさん達の工夫メニューをご紹介します！



慣らし保育ってどんな感じ？

保育園に入園すると、まず1時間くらいの保育から始めて少しずつ時間を伸ばしていきます。給食は食べられるかな、明日はお昼寝してみましよう・・・と進めていき、1週間～2週間かけて慣らししていきます。慣れる時間は個人差もあり、また親の勤務状況もあるので、担任と相談しながら進めていきましょう。

また、やっと1日保育になったのに朝の別れ際に泣かれると辛いですよ。でも、保育士はプロ。安心して明るく「いってきまーす。いっぱい遊んでね！」と、親の方が割り切ってバイバイしてください。子どもは親が不安に思っているとかえって不安になるものです。また、親の姿が見えなくなるとケロッとしてしまうお子さんもいますし、日中は笑顔で過ごせるのにお迎えでママ、パパの顔を見たたん泣き出すお子さんも多いものです。お迎えの時は是非、ぎゅーっと抱きしめて（お子さんに抱きしめてもらって）くださいね～♡



桶川市子育て世代包括支援センター オケちゃん
市役所子ども未来課 子育てコンシェルジュ

TEL 048-788-4944

