

さくらタイムス 令和5年4月号

ご入園・ご進級、誠におめでとうございます。

新年度にあたって、まず「保育」の定義から始めます。

「保育（ほいく）は、乳幼児を適切な環境のもとで健康・安全で安定感をもって活動できるように養護するとともに、その心身を健全に発達するように教育すること」（ウィキペディア）

つまり保育は、家庭とお子さんが日中を過ごす施設「双方での養護・教育」のことです。

さくらで見学の時からお願いしているように、この二か所での保育を途切れなく、できるだけ同じように引き継いで一日 24 時間×365 日をスムーズに過ごします。

この連携のため最も大事なものは規則正しい生活習慣です。毎日定時（夜 8 時）にお布団に入り、約 10 時間睡眠し、朝は 6 時半に起きて、しっかりご飯を食べ、昨日の食事を「排泄」してから登園します。これが習慣になっているお子さんは、午前中のパフォーマンスが素晴らしいです。お目めはキラキラと輝き、

体操教室での動きや、絵本・紙芝居での集中力がずば抜けています。そして、このまま大きくなるにつれ、学校や、ひいては社会に出てからの仕事の効率にまで良い効果は続きます。まさに何物にも代えがたい「一生ものの力」が0歳からの生活習慣にかかっています。これを続けるのはさほど難しいことはありません。睡眠ホルモンの分泌を妨げるテレビなどのLEDブルーライトの出るものを見せず、添い乳や抱き寝等をせず、早い時間から寝かしつけければいいのです。さくら保護者OB・OGさん方にお聞きすると「とにかく早く寝かせることに集中すれば、あとは簡単でとても楽。それに寝た後、3時間くらいは自分の時間ができる」とのことです。

習慣までに行き着かないという方は、どうぞいつでもご相談ください。「賢くて可愛い」というお子さん方の「本当の姿」のまま大きくなっていただくため、さくら一丸となってサポートさせていただきます。新たな一年をどうぞよろしくお願いいたします。

園長 山内 香幸（かこ）