



ほけんだより

R6 春号

あっという間に一年が終わり、今年度もあと少しになりました。

一年前を思い起こし、子ども達一人ひとりの表情、行動に改めて大きな成長を感じます。

4月からは入学、進級を控えワクワクしている子、気持ちが不安定になる子もいます。そんな子ども達の心のサインに少しでも気付いてあげられるようにお子様の些細な事にでも目を向けていきましょう。

進級・就学を控えて・・・

気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。

今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす
……など

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級するお子さんも、新しい環境で頑張ろうとしています。新年度は子どもも体や心の疲れがたまりやすい時期です。心の不調が体に出ることもあるので、元気のない時は無理をさせないように注意してあげてください。

しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。

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

