子育て情報誌　令和５年３月号

実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ケ原　３－１９－１１
ＴＥＬ03-3918-8251
ＦＡＸ03-3918-8259
担当　星野

保育園や散歩先の公園では木々が芽吹き、花がほころび始め、色鮮やかな景色に変わりつつあります。
新型コロナウイルス感染症の終息が見えてまいりました。今年度も子育て支援活動のご利用ありがとうございました。みなさんと共にお子様の成長を見守ることができたことを、たいへん嬉しく思います。引き続き来年度もよろしくお願い致します。

保育園入園前にしておくといいことってありますか？

先日の子育て支援活動の際に、「４月から保育園入園を希望しているのですが、しておくといいことってありますか？」というご質問をいただきました。
そこで、いくつかまとめさせていただきましたので、是非ご参考にしてください。

子どもが保育園に慣れるよう準備しましょう！

子どもを早く保育園に慣れさせるためには、入園前に規則正しい生活を送ることが大切です。
保育園入園後は子どもはもちろん、保護者の皆様にとっても新しい生活が始まります。入園後のスケジュールを想定した生活リズムにあらかじめ慣らしておくと、スムーズなスタートを切ることが出来ると思います。
毎日を元気に楽しく過ごすためには、早寝早起きをして朝ごはんを食べることがとても大切です。また、朝睡眠不足で朝食を抜いて登園すると、子ども達の日中の活動に支障をきたす事になります。

保育園の水分補給は麦茶か水です！

当園では、アレルギー児への配慮も含め、水分補給は麦茶か水で対応しています。
お子様の中にはなかなか水分をとってくれず、ジュースや清涼飲料水を欲しがることも多いと思います。甘い飲料水は水分補給としてではなく、おやつの時の特別な飲み物としてあげてください。ジュースや清涼飲料水はかえって喉が渇く場合もありますので、気を付けましょう。

様々な食材に慣れる！

家庭で食べたことの無い食材は保育園で提供できません。保育園で食物アレルギーなどの身体の異変が起きないためです。１つの食材は１食事で１種類とし、２回以上試しましょう。ベビーフードなどを活用することで調理形態や食品数が豊かになります。
未食の食材がある場合には、計画的に家庭で食材を食べておくようにしましょう。
また、様々な食材を食べることで口腔内を刺激し、味覚の発達を促します。

その他、先輩ママのやってよかったこと！

- **夫婦でそれぞれのタイムスケジュールや連携を確認してよかった。**
  →デッドライン（朝の家を出る時間や夕方のお迎え時間）から逆算してタイムスケジュールや役割分担を確認したり、子どもが体調を崩した時の対応、災害時の対応（お迎え方法や集合場所）も話たりした。
- **サポート体制の確認をしてよかった。**
  →保育園の延長保育、実家のサポート、自治体や民間の病児保育、自治体のファミリーサポートなどの確認をした。事前登録が必要なものもある為、確認しておいてよかった。
- **計画的に持ち物を準備してよかった。**
  →保育園により必要な持ち物は異なります。しかし、たくさんの持ち物を用意し記名をするのは時間がかかることもある。無理のないよう少しずつ準備をすることで、ギリギリで焦ることがなくなりよかった。

参考資料：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年３月）／東京都教育委員会「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」
※「先輩ママ」は当園の子育て中の職員に話を聞きました。