

保育園の一日(0歳児)



登園

おやつ

あそび

特定の人との関わりが大切な時期です。

「おなかがすいた」「おむつがぬれた」という生理的な不快感を、泣いたり表情で表現します。「おむつ替えようね」などと特定の保育士が優しく丁寧に関わることで、安心感を抱くようになり、子どもの豊かな感情が育ちます。

おむつ交換



からだ (運動機能)

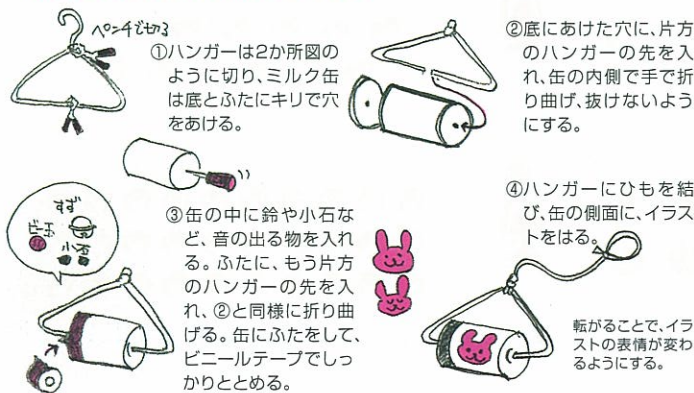
表情が変わる絵で「目で見る変化」を、いろいろな音で「耳で聞く変化」を誘い、子どもの興味を高めます。



全身運動を促す「コロコロかんから」

下の図のように、手づくりの転がしおもちゃをつくります。おもちゃのひもを子どもの前で引っ張り、はいはいを促します。はいはいを十分に体験することで脚力や腕力が育ちます。その力が、座る、立つ、歩くといった動作につながります。ひもにすることで、様々な方向に動きが出ます。それを子どもが目で見ながら、首や上半身の動きを誘います。

「コロコロかんから」のつくり方



沐浴 → 昼食

新陳代謝の激しいこの時期の赤ちゃんの皮膚を清潔に保ち生活にメリハリをつけるためにも大切です。

健康状態を十分把握しながら継続して取り組みましょう。授乳後1時間はさけるようにしましょう。

離乳食を始める目安は5ヶ月



| 月齢 | 初期 5~6ヶ月 | 中期 7~8ヶ月 | 後期 9~11ヶ月 | 完了期 12~15~16ヶ月 |
|------|---------------|----------------------|--------------|---------------------|
| 特徴 | ごっくん(口唇食) | もぐもぐ(舌食) | かみかみ(歯ぐき食) | かちかち(歯食) |
| 調理形態 | どろどろ状(ポタージュ状) | 舌でつぶれる堅さ(プリンやマッシュ状) | 歯ぐきでつぶれる堅さ | 歯ぐきでかめる堅さ(軟飯~ご飯) |
| 咀嚼能力 | どろどろのものを飲み込める | 数回もぐもぐして舌で押しつぶして咀嚼する | 歯ぐきで咀嚼する | 歯が生えるにしたがい咀嚼運動が完成する |



「ミルクをあげる時の大事なこと」

リラックスした姿勢でゆったりと赤ちゃんを抱き、授乳しましょう。その時赤ちゃんの顔を見ながら飲ませることが大事です。また、授乳後は吐乳を防ぐために立て抱きにし、ゲップをさせましょう。



赤ちゃんの内臓機能が十分に発達しおっぱいやミルク以外の食品を消化吸収する力がついてくる時期又食べ物を認知し固形物を受け止められるように舌が発達してくる時期が5ヶ月ごろです。栄養面でもおっぱいやミルクだけでは育児に必要な栄養をとれなくなりますので、食品から栄養をとる必要があります。

Q. 少しい物の音がしても泣いて起きてしまうため、静かに過ごすのが大変!

A. まったく無音の状態だと、かえって音が響くことに…敏感な赤ちゃんは眠りが浅いようです。静かにしようとするとその緊張が赤ちゃんに伝わり、かえって逆効果。静かなゆったりとした音楽を流すなど工夫してみてください。



午睡



おやつ



赤ちゃんは、食事だけで理想とする栄養分をとりきれず、胃が小さいために、1回の食事で多くは食べられません。おやつはお菓子ということだけでなく、補食及び楽しみとしてとらえる部分もあり、食事の大切な一部です。

今日一日の様子を伝えます。

保護者と一緒に子どもを育て、保護者と一緒に成長を喜ぶこと。私たち保育士は家族のサポーターです。

降園



あたま (言葉・認識)

リズムで楽しむ言葉かけ遊び

「ちょちょち あわわ」

特定の大人の声かけを喜ぶ時期です。言葉をリズムに乗せてスキップを取ることで、子どもはその言葉(フレーズ)を覚えやすくなります。また、ひざの上で1対1で触れ合うことで、保育士との信頼関係も深まります。



こころ (感情・社会性)

絆を深める「まてまて遊び」

愛着関係が深まった時期に楽しめる「まてまて遊び」。信頼する大好きな人を追いかけたり、その人に追いかけられたりすることで、より一層楽しみが高まります。最後は「つかまえた!」と、ぎゅっと抱きしめましょう。



参考資料: 学研保育所保育指針ハンドブック