



2021.8 文責 河原畑 理沙

日中はまだまだ暑い日が続きますが、子ども達は暑さに負けず元気いっぱい過ごしています。寒天あそびや色水あそび…水あそびでは氷に触れたり、カップですくってあそんだり、夏ならではの遊びに興味を持って楽しんでいきます。これから夏の疲れが出やすい時期になりますので、体調管理には十分気をつけ、残暑を乗り越えていきたいと思えます。



## 手遊び紹介



### ♪ おふろがわいたかな

- ①『さあさ おふろがわいたかな?』    ②『おとうさんゆびが…』    ③『あっちのち!』



親指を出し、左右に揺らします。反対の手は、小さなお風呂を作ります。



親指をゆっくり小さなお風呂へと入れていきますが…



親指はすべて入れず、「あっちち」と熱がります。子どもたちも上手に真似しますよ。

- ④“おかあさんゆびが…”【人差し指で】

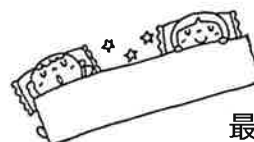
“おにいさんゆびが…”【中指で】

⋮

小指まで繰り返していきます



ぜひ親子で楽しんでみて下さいね



## しっかり睡眠とれていますか？

最近、“就寝時間が遅くなっています”や“保育園ではどのように昼寝をしていますか？”…など連絡帳でみられるようになってきました。ご家庭においては、いかがでしょうか？

保育園では、給食後、排泄を済ませ自分の布団を見つけて横になる、という流れで昼寝をしています。横になると寝てしまう子もいれば、なかなか眠れない子もいます。(眠くないぞ！と歌ったりおしゃべりしたりする子も…)無理に寝かせようとせず、少しだけお話しする・落ち着くまで保育士の膝の上に座る・トントンする・静かに歌いながら優しくさする…などを子どもに合わせて行い、落ち着いて入眠できるようにしています。

### ◎子どもの睡眠のメリット◎

- ①成長ホルモンの分泌(睡眠中に分泌されます)
- ②脳や心身の休息(大人も同じです)
- ③記憶を整理する(脳の発達につながります)

夜の就寝時間が遅くなったからと、朝遅くに起こしてしまうと、子どもの体内時計は時差ボケの様な状態になるそうです。遅く寝てしまっても、起床時間は一定にすることで、その後の生活リズムも整いやすくなります。朝7時までには起床するように心がけていきましょう。



## お願い

ビニール袋と雑巾が残り少なくなりましたので、集めさせていただきます。

**\*ビニール袋(Ⓧ)または(Ⓛ)…150枚    \*雑巾…3枚**

8月中に持ってきていただきますようお願いいたします。

エコバックに入れて持ってきてください。