

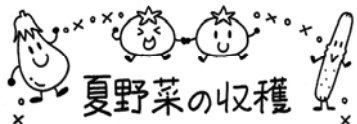


7月の園だより

平成21年7月1日発行おまじ保護者

梅雨の晴れ間からは、真夏を思わせる太陽が輝いています。気温の上昇とともに、子どもたちの水遊びも日々活発になり、園庭では毎日水やさんが開店し、「みて！ こんな色！」と、瞳を輝かせながら山桃の実を搾ったきれいな色のジュース作りに励んでいます。今月はいよいよプールも始まります。本園では、水とふれあう楽しさ、気持ちよさを体験できるように、各クラス目標を持ってプール遊びに取り組みます。この季節は気温が変わりやすいので、毎日の体温測定と、お子様の体調確認をよろしくお願いいたします。

暑い夏を元気にのりきるために、「早寝早起き！朝ごはん！」ご家庭でも規則正しい生活リズムを大切にしてください。また、登園前にはお子さんの体調(発熱・湿疹・食欲・機嫌など)をよく確かめてください。無理な登園はお子さんにとっても負担になり、また感染症も広がりやすくなります。体調の悪い日はできるだけご家庭で休息をとっていただけるようお願いいたします。



夏野菜の収穫
トマト、ピーマン、キュウリ、ナス、子どもたちが大切に育ててきた野菜の苗が大きく生長しました。みんな収穫しました！野菜が苦手だった子も「おいしいね」とにっこり！みんな育てた野菜には、苦手なものも大好きなものに変えてしまう不思議な魔法がかかっているようです。

- 7月の行事予定**
- 1日(水) 七夕飾りつけ
 - 2日(木) プール開き
 - 8日(水) 交通安全(水の話)
 - 12日(日) お楽しみ会 9:30~11:30 (保護者会)
 - 13-17日 避難訓練(光化学スモッグ)
 - 24日(金)・25日(土) お泊り保育(うめ組)
 - 29日(水) おたんじょうかい

7月の目標	
ヒヨコ	・水に親しみ、遊ぶことを楽しむ。
ウサギ	・水・砂・泥などの感触を味わったり保育者や友だちと関わりあう中で夏の遊びを楽しむ。
すみれ	・夏ならではの遊びを開放的に楽しむ。 ・衣服の着脱やタオルで汗をふく等夏に必要な習慣をつける。
さくら	・保育者や友だちと一緒に、夏ならではの遊びを十分に楽しむ。 ・夏の健康・安全・清潔に留意して生活する。
うめ	・さまざまな事に意欲的に取り組みながら、仲間との関わりを広げていく。

お知らせ

- 水いぼ、とびひなどについて**
3日からプールが始まります。とびひ、水いぼ、結膜炎等の伝染性疾患のある場合は主治医の判断が必要です。主治医の許可がない場合はプールには入れません。
- プールカードについて**
子供たちは、プールでの水遊びが大好きです。プールカードにその日の体温とプール遊びをさせていいかどうかの確認印をおねがいします。また、水曜はプールはお休みですが、天気の良い日には水遊びをします。プールカードは毎日チェックして提出してください。(プールカードを提出しなかったり、記入事項がもれているとプール遊びはできません。)
- 防虫スプレーについて**
蚊や、虫の季節です。皮膚が弱いお子さん、抵抗力が弱い小さなお子さんは防虫対策が必要です。園では以下のように考えています。
もも組：まだまだ抵抗力が弱い子供たちです。各自で自分にあつた防虫パッチ・スプレーを持参してください。担任が対応します。※なるべく防虫パッチ(シールタイプ)をお願いします。
すみれ、さくら、うめ組：だんだん抵抗力がついてきていますので、特に皮膚が弱い子やとびひなどがある子に限り個別に対応いたします。特に心配なお子さんは担任に申し出てください。防虫スプレーをお預かりして対応いたします。詳しくは担任にご相談ください。
- 帽子の着用について**
陽射しの強い季節になりました。登園/降園時にも帽子を着用するようにしましょう。

うめ組の久保田先生が6月11日(木)入籍し石田 友紀となりました。おめでとうございます。ヒヨコグループの金子保育士が出産のため退職しました。後任には6月1日から勤務を始めている根来野百合(ねごろのゆり)が担当します。よろしくお願いいたします。

誕生のおともたち
おたんじょうびおめでとう!

- 1日 **しまだ しゅうちゃん(5さい)**
- 2日 **おおくま ひかりちゃん(4さい)**
- 4日 **たむら さわくん(2さい)**
くりた あゆきくん(6さい)
- 8日 **みやもと あいりちゃん(4さい)**
- 16日 **くりた ともきくん(4さい)**
- 18日 **てるい ことみちゃん(5さい)**
- 21日 **まるやま さなちゃん(3さい)**
しまだ しほちゃん(3さい)



運動能力を育てる、親子のエクササイズ

子どもの能力を育む ワンポイントコラム
うしろに回転するという動きは、苦手な子どもも多いようです。うしろが見えない怖さや経験がないなどの理由が考えられます。幼児期にうしろに回る感覚をたくさん経験していると、今後練習する逆上がり、マット運動の後転の準備にもつながります。繰り返し行えば、腕の力も向上し、上半身の発達にも効果が期待できます。

① おとなと子どもは向かい合って両手を握り合います。

② おとなは片足を前に出し、両足を曲げて姿勢を低くします。子どもはおとなの前足に片足を乗せます。

③ お互いに手をしっかりと握り、子どもは反対の足でおとなを踏みきって、くっつくように回転します。着地をする際、肩を後ろに倒さず、必ず以上に腕を引っ張らないようにします。

第4回 早寝・早起きの習慣を! 文・増田時枝

近ごろよく聞く「食育」ということは、食事の内容だけでなく、食材への意識やマナーなど一つひとつを見直し、子どもの成長につながる食育を実践していきましょう。

睡眠にはリズムがあり、体内時計や睡眠を調整する物質によって、日中は目覚め(覚醒)、夜間は眠るように調整されています。

五、六歳児の睡眠は、十時間ほど必要とされていますが、最近の子供たちは不規則なおとなの生活習慣の影響で夜型化傾向にあります。夜型化は子どもの睡眠と覚醒のリズムを乱し、そのような子どもたちを受け入れる小学校から、「朝、起きられずに遅刻する」「授業中のあくびが多い」「集中して先生の話を聞けない」などの実態が報告されています。こうしたことから、学校嫌い、不登校や登校拒否、引きこもりなどに発展してしまいうケースもあるようです。また十分な睡眠が確保されない幼児は、睡眠リズムの乱れから、起床時に腹痛や吐き気といった心身の不調を訴える姿も見られます。

睡眠は単にからだの疲れを取るだけでなく、からだの調節や成長に必要なホルモンの分泌を促します。子どもの成長ホルモンは、深い睡眠時に脳下垂体から分泌されています。一般的に就寝後二時間くらいで最初の深い睡眠が訪れ、明け方にもう一度深くなります。また、子どもは夜十一時ごろから午前二時ごろに熟睡するといわれています。したがって、熟睡している間に成長ホルモンの分泌を促すためには、午後十一時の二時間前、つまり午後九時には眠りに入ることが望ましいのです。早寝は良質な睡眠を経て、心地よい目覚めをもたらします。

早寝は早起きに、早起きは早寝に、子どもたちをいざないます。早寝・早起きの習慣を子どもたちが身につけたとき、充実した毎日が約束されるのです。