

えんだより

平成 28 年度 7 月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080

水遊びが始まり、夏本番となりました。子ども達は午前中たくさんの体力を使いますので、睡眠と朝食はしっかりとるようにお願いします。



【クラス紹介】 にじ組

「経験を通して豊かな心を築いていく」

基本的な運動機能が身に付くと共に食事、衣服の着脱等ができるようになります。又、複合文が完成し語彙数が急増します。それに伴い何にでも興味を示し「なぜ?」「どうして?」と言う質問が増えます。子どもの心に芽生えた好奇心を大切に、わからないことは絵本や図鑑等を使用して一緒に調べて興味・関心を高めています。

友だちと遊ぶ楽しさを知り、人間関係を広げていく大切な時期でもあります。玩具の貸し借りや順番を待つことを少しずつできるようになり一緒に遊ぶ事が増えてきます。又、友だちとの関わりの中で生じるのがトラブルです。ぶつかり合いを経験しながら、相手の思いに気が付く事ができるようになり、遊びの中で自己主張をしながらも他者を受容する社会性が育つ時期です。個々の気持ちに寄り添いながら、気付けられる言葉がけの工夫をし、一人の人間として認める。出来た時には、褒める等をして気持ちよく人と関わる環境作りを心掛けながら豊かな心が育まれる保育を目指していきます。

★給食室より

「食欲がない時の食事」

- *水分が多く、あっさり喉ごしの良い料理（麺類や、冷奴など）を1品添えましょう。
- *酸味や香辛料を使いましょう。
酢や柑橘類、梅干しなどの酸味は食欲を増進させる働きがあります。酢の物の小鉢を1品添えたり、レモンの輪切りや梅肉ソース、ゴマ油やカレー粉などの香辛料を使った料理は食欲増進につながるはずです。
- *食卓の彩りを工夫しましょう。
食欲を促す色はオレンジ系の色だと言われています。緑や赤、黄色などの食品の彩りに気を配ることで、偏りのない食事になるでしょう。
- *切り方や盛り付け方を工夫しましょう。
いつもと違うお皿を使ったり、飾り切りや型抜を使って、切り方にも工夫することで、子どもたちの気分も変わるはずです。
- *一日の生活リズムを見直してみましょう。
夜更かしの習慣がついていませんか？生活のリズムを見直してみましょう。



★保健室より

水遊びでは水に触れて、皮膚を丈夫にしたり心肺機能を高めたりします。安全に、そして感染も広がらないよう注意して、楽しく水遊びをしたいと考えています。病気知らずで身体で夏を乗り切りましょう。

こんな症状があるとプールに入れません！

- ▲ 熱がある / 咳や鼻水、下痢や腹痛がある
体調や顔色がすぐれない
- ▲ 目の充血や耳の病気（中耳炎）がある / 傷が化膿している（とびひ）など。
また、爪が伸びている場合は、必ず切るようお願い致します。



これからの時期、夏風邪と呼ばれるものが流行します。

咽頭結膜熱（プール熱）、ヘルパンギーナ、手足口病など高熱・下痢・のどが赤くはれる・身体に発疹ができるなどの症状が特徴です。その他…流行性結膜炎、とびひ、あせも等にも注意が必要です。

夏バテの大きな原因

暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり食事のバランスが偏ってしまうこと、大量に汗をかくことで水分不足となり睡眠不足などが重なって体調を崩す場合が多いようです。また、夏野菜は体を冷やしてくれるのでしっかりと取りましょう。夜はお風呂で汗を流し、早めに寝て睡眠を十分にとることも大切です。

乳幼児期を育てる ③

子どもが生活習慣（社会的ルール）を学ぶ為には、自らが納得して習得しなければなりません。躰と称する虐待で子どもの心を傷つけないようにしましょう。躰とは、怒ったり、無視したり、大声を張り上げて脅したり、叩いたりする事ではありません。「躰」という字のごとく「美しい身のこなし」が子どもの身につくように大人が援助することです。信頼している大人から分かり易い言葉で丁寧に伝えていくことが良いでしょう。いやいや期の1~3歳の時期は、大人にとって迷惑な遊びを覚えて、周囲の顔色を伺いながら行動しますが、人間の発達過程（身体の発育や脳の発達）によるもので、これらの成長には欠かせない時期です。「これは本当に叱るべき事なのか？」と一呼吸おいて考えてみましょう。出来ないことを見つけて叱るのではなく、子どもが自ら進んでやったことや、大人の伝えた事ができた時に、笑顔で褒めてあげる方が躰を行う早道です。

