



# きらきら



太陽が夏をお知らせしてくれるかのように元気に朝から顔を出し  
あおぞらの下、子どもたちは、好きなあそびを見つけ、  
友だちを誘い一緒にあそんだり、園での生活を楽しんでいきます。  
これから、ますます暑くなりますが、熱中症や感染症対策に留意しながら、夏ならではのあそびを楽しんでいきたいと思ひます。



## 【今月の保育目標】



- プールあそびや泥あそび、夏のあそびを楽しむ。
- 手洗い、うがいを丁寧に行う。
- 休息を十分に取り、落ち着いた雰囲気の中でゆったり過ごす。



### ～子ども達の成長を感じる瞬間～

日々、子育てをなさっている保護者の皆さん、お子様の成長を感じる瞬間ってあるかと思ひます。私も保育園の子ども達と生活していく中で、そんな瞬間がございます。一部ですがご紹介させていただきます。

- ① 衣服の着脱を自分で行おうとしている姿を見て成長を感じます。手は出来るだけ貸しません、見守ります。
- ② たどたどしく歩いていた子ども達が、逞しく園庭を走っている姿に成長を感じます。倒れて怪我をしたり、泣いてしまう子もいますが、子ども達がこれから生きていく中で、何のアクシデントもなく生きていく事は難しいので、一つの経験として捉え、励まし、見守っています。

## プールが始まります！

- プールあそびが始まります。プールバッグに水着、タオルを持たせて下さい。  
毎朝当日の体温、実施の可否をルクミー連絡帳に入力をお願いします。顔に水がかかるのが苦手なお子さんも、無理のないように少しずつ慣れていけたらと思ひます。また、次のような時は、プールに入るのは控えてください。
- 熱（37.0度以上）がある・湿疹・腹痛、下痢・目の充血、目やに・疲れ、体力消耗。また、晴れた日でも水温が冷たい、気温が上昇しない等、その日によってプールあそびができない日もありますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。  
水着はできるだけ脱ぎ着のしやすいものをご用意ください。  
大きすぎたり、窮屈なものは動きにくいですので、お子様の身体にあったサイズのものをご準備下さい。成長が早いので、今年用と割り切って、求めやすい価格のものを探すのもポイントです。



### 早寝・朝起き・朝ごはん！

朝礼やお集りの際に子ども達に「昨日は、何時に寝ましたか」「今日は朝ごはん食べてきましたか」と質問を行っています。丈夫な身体作りには、何を食べるかもとても重要ですが、睡眠も同じくらい大事になってきます。また、朝食は、子ども達が午前中の活動を行う中で、エネルギーが無い状態で活動を行うこととなります。集団生活を行っていく中で「早寝・朝起き・朝ごはん」は、基本となりますし、夏バテしない身体づくりにも繋がります。逆に遅寝・遅起きが子ども達に下記のような影響を与えると言われていひます。しっかり睡眠、規則正しい生活は、良い事がたくさんあるように思ひます。

- ① イライラや疲れがたまる。
- ② 日中元気が出ず、運動量が減り、肥満になりやすい。
- ③ 夜食のとりすぎ、朝食抜きで食習慣が乱れる。
- ④ メラトニン（性的成熟を抑制するホルモン）が分泌されず早熟になるおそれがある。
- ⑤ 血糖値や血圧が上がり、小児生活習慣病のおそれがある。
- ⑥ 睡眠リズムの乱れは脳の発育を阻害するという報告がある。



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
		プール開き (個人面談)		七夕会	体育教室							体育教室	英語教室 (参観日)			海の日		誕生会	体育教室	避難訓練					英語教室 (振替)	体育教室	英語教室			