



# 6月えんだより

H27.5.29 串原こども園

雨が多くなって来る時期ですが、晴れ間には、戸外に出てしっかり体を動かして遊びたいと思います。新年度が始まり2ヶ月がたち、子ども達も新しいクラスにも慣れてきて、保育教諭や友達と関わって楽しそうに遊んだり、製作をしたりして元気に過ごしています。園庭の砂場は、にぎやかで大きな穴を掘る・水を流す・ダムをつくるなど・・・砂場へまっしぐら。いつの間にかお友達がいっぱい集まってくる。子ども達のエネルギーが発散できる場所や遊びを工夫しながら、梅雨の6月を楽しく過ごしていきたいと思います。胃腸風邪、発熱、嘔吐で体調を崩しやすくなっていますので気を付けて下さい。無理をせず十分休ませてあげて下さいね。

## 今月のねらい

梅雨期の自然に親しみ、自然に触れてあそぶ。

- ぞう組 水、砂、土、泥などを使って自分なりに考えたり工夫したりして遊ぶ  
友だちと全身を使って体を動かす  
身近な小動物を見たり触れたりして興味を持つ
- ぱんだ組 水・土・砂などに 触れて遊ぶことを楽しむ  
身近な動植物に親しむ
- うさぎ組 水・土・砂などに 触れて遊ぶことを楽しむ

日	曜日	6月	行事予定
4	木	人形劇交流	9:20園発・・・山岡こども園バス利用します。園にて給食を食べます。
5	金	サッカー教室	指導員の方に来て頂いて楽しみます
10	水	ALT訪問	どんな遊びかな?異文化に触れる。
10	水	ぎょう虫、尿検査(10日11日)・第2回保護者役員会	お忙しい中ご苦勞様ですがよろしくお願い致します
16	火	読み聞かせ	司書の方に絵本を読んで頂きます
19	金	親子歯磨き指導教室9:00~	お忙しい中ご苦勞様ですがよろしくお願い致します。
20	土	奉仕作業	お忙しい中ご苦勞様ですがよろしくお願い致します
22	月	プール開き・身体測定・ぞう組午睡開始	プールの準備をお願いします。
24	水	ディーサーブ交流	お年寄りの方と触れ合います。
26	金	避難訓練	放送をよく聞いて行いましょう。
日	曜日	7月	行事予定
2	水	ALT訪問	どんな遊びかな?異文化に触れる。
7	火	七夕会	星や宇宙に興味を持つ
11	土	お楽しみ会	お忙しい中ご苦勞様ですがよろしくお願い致します。
17	金	誕生会	お誕生日おめでとう みんなでお祝いします
22	水	ALT訪問	どんな遊びかな?異文化に触れる。
28	火	読み聞かせ	司書の方に絵本を読んで頂きます

## 眠りに導くポイント6

**①**  
**まず「早起き」の習慣をつける**

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を動かします。

**②**  
**朝の光を浴びる**

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際では、曇りの日でも1500~2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクス、真夏では10万ルクスになります。

**③**  
**屋間の活動をたっぷり**

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、こちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する物質)や、メラトニン(抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン)の分泌も促されます。

**④**  
**だらだら昼寝をやめる**

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げることも。昼間、いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。  
園では13:10~14:20約1時間ほど寝ます

**⑤**  
**お風呂は適温で**

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。

**⑥**  
**入眠儀式で催眠効果を**

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

子育ての参考に  
してみてください

こんにゃくの日 マレットに招待して頂きこんにゃくを食べさせて頂きました。おいしくお皿までペロペロ!!

「この味一生忘れない」といって食べていました。こんにゃくになるまでに3年もかかる話などをして感謝して味わいました。ありがとうございました。