

7月　ちゅうりっぷだより

令和8年6月26日(金)　　小松野・藤山・西松・田尻

梅雨があけ、青空の広がる季節になりました。先月よりプールあそびが始まりました。熱中症対策や健康管理に気を付けて楽しく水遊びを行っています。また、暑さで体力を消耗しやすい時期でもありますので、早寝早起きを心がけ、こまめな水分補給と休息をとりながら、元気に夏を乗り切りましょう！

☆お知らせとお願い☆

○持ち物に名前の記入をお願い致します。

○洋服のセットの仕方は、パンツと洋服を分けて入れてください。

○暑くなり、体調を整えることが難しくなっています。朝食を摂っているかどうかで健康管理にずいぶんな差が出ます。必ず食事をしっかりと摂って登園できるよう、ご家庭での工夫をお願い致します。

○ご家庭からの保育室前までのおもちゃの持ち込みはご遠慮ください。

まわりのおこさんも持っていきたい等気持ちの切り替えに支障をきたすこともあります。園舎前までで保護者の方にお預けする等、おこさんとお約束をして頂きますようお願いします。

♪プールの取り組みについて♪

プール遊びでは「こどもと遊ぶ・指導する保育者」「監視に専念する保育者」を明確に分けて、行っています。大きなプールは以上児も入るため、水深が若干深めになっています。安全を考慮し、指導係とともにもう1名担任がプールに入っています。監視係はビブスを着用し、常に安全を考慮し監視に取り組んでいます。

ビブス



暑くなってきましたね💦

のどが渇く前に、午前と午後の活動の節目・給食・おやつなどに意識的に水分補給を行っています。発熱時も水分補給をこまめに行っています。飲み物は「麦茶」です。こどもたちの尿の回数や色、汗のかき方や顔色など、脱水症状が起きてないかも確認しています。

暑さが続きますが、健康管理に留意し、元気に楽しく過ごして参ります！

朝ごはんをしっかり食べましょう！！

朝ごはんは「体温を上げる」「脳にエネルギーを送る」「生活リズムを整える」という3つの役割を果たすためとても重要です。

- 1，体温を上げて「活動モード」にする
- 2，脳と体にエネルギーを補給する
- 3，スムーズなお通じを促す

～朝ごはんを食べるための生活リズムのポイント～

・寝る時間を早めにする

睡眠中にエネルギーが使われるため、朝起きたときにお腹が空いている状態をつくるには、早寝と夕食の時間が重要です。

・起床時間を調整する

起きてすぐに胃は活発に動かないため、朝ごはんを食べる30分前には起きて身体を起こすことが理想的です。目覚めには朝の光が効果的です。

小学校は今より登校時間が早くなります。あと3～4年後と考えると今生活リズムを整えていきたいですね。

リズム研修に行ってきました！！（6月13日）

学んだ「目交（まなかいい）」について、お話しします。

「目交」とは、保育においてこどもとしっかりと目を合わせ、心を通わせるコミュニケーションのことです。言葉を持たない赤ちゃんや幼児に対して、真正面から向き合い心身の絆（愛着関係）を築くための保育の基本とされています。

～ポイント～

○言葉を越えた対話：まだ言葉が話せない乳幼児と関係を深めるための、もっとも基本的なアプローチです。

○目交抱っこ：保育者がこどもの身体を正面から抱きしめ、※正中線を意識しながら左右均等に育つよう促す抱っこの方法です。

○心の安定：親や保育者としてしっかりと目を合わせることで、こどもは安心感を得て情緒が安定するとされています。

「目交」は、さくらさくらんぼ保育園の創設者である斎藤公子氏の保育理念や、一部の自然派・さくらんぼ系の保育園などで特に重視されている言葉です。

園でも取り入れていきます！

※正中線（せいちゅうせん）一眉間～へそ～股間（心と体が整う）

※6月25日（木）はご家庭での保育のご協力を有難うございました。

7月の予定　23日（木）お誕生会