

8月号



ゆっくい ゆっくい

毎日 暑い日が 続いていますね。 ついつい冷たいものばかり 口にはり 冷房のきいた室内で過ごすことが増えてしまいますね。

暑い夏を元気に過ごすためには きちんと食事をとる、水分補給 適度に汗をかく ことが大切です。

5つの定点

★ ひがしとろざわ保育園で大切にしていること

- ① 起きる時間
- ② 車目ごはん
- ③ 昼ごはん
- ④ 夜ごはん
- ⑤ 寝る時間

⑤ この5つの時間をしっかり定めていくことで 生活のリズムが安定し 子どもも安定して 過ごすことができます。

これは子どもが 自然にできないこと 大人の役割になります。

起きる

7:00前には起きましょう！

太陽の光や風をあびて 車目を感じ 目覚めることができます。寝るのと同じように 起きる時間も同じです！！

食べる

なるべく同じ時間に食べましょう！！

特に車目ごはんは 4日の活力になります。 しっかり食べることで 排便も促します。 一番大切なことは 一緒に食卓を囲むこと

寝る

9:00には寝かせましょう！

眠くなるのを待つのは 寝かせることが大切です。

寝る前のTVやYouTubeは 脳が興奮状態になるので やめましょう。

部屋を暗くして 子守歌を歌ったり お話をしたり...

「全体の睡眠時間にはこだわり」 個人差があるのとくわいねんか なるべく 早寝することが大切です



手指を使って あそびましょう！！

1歳から 2歳の子どもの成長の特徴

- ★ しっかり2本の足で歩けるようになる
- ★ 言葉で コミュニケーションがとれるようになる
- ★ 手指の操作が自由になりはじめる 道具を操作しようとする

手指は使わなければ 器用にたまりません

【外】...泥んこあそび、アリや虫をつかまったり 石やドングリを拾ったり

【室内】...粘土あそび、新聞折り紙、ひも通し、洗たくバサミあそびなど

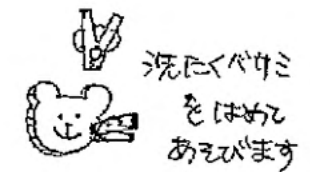
指先は 脳の発達にも大きく関わります。 楽しみながら 手指を使ったあそびをしてみましょう



洗たくバサミ



ダンボールに顔を かいて ハサミで 切り始めます。



洗たくバサミをはめて あそびます

😊 はじめは難しいよう

だから 手伝ってあげて下さいね。

ひとりでも 自分でできたら「ラッパッ！」と 自信がついて笑顔に。

あきらめてしまったり 興味をもたなかったら さいごまで終わりにしましょう！！

😊 洗たくバサミをはさむには 親指と人差し指に力をいれ らないと上手にはさめません。 はじめできない時は はめて あげて 頑張ってあそぶところからOK

東所沢保育園ホームページ



子育てする中 これでもいいかなあ どうしたら いいのかなあ

困ったり 悩んだり いらしたら...

そんな時は 気軽に 保育園にTelして下さい。

04・2946・3310

月～金 9:00～17:00

★ 8月は 園庭開放 お休みです