



# 8月の園だより

2023年7月31日

ひかり認定こども園 ゆづり保育園

青い空に大きな入道雲、いよいよ夏本番ですね。テラスではキラキラした水しぶきを浴びながら、水あそびを楽しむ子どもたちの元気な声が響いています。初めての水あそびにおっかなびっくり、恐る恐る手を伸ばす姿や、タライを見るなりバシバシッと水面を叩いて笑顔いっぱいになっている姿。玩具を使ってまるで実験をしているかのように真剣に水を汲む姿。様子は様々ですが、回を重ねるごとに楽しさが増してきているようです。

先日の夏まつりではご参加をありがとうございました。お子さんたちが保護者の方と一緒に楽しんでいる姿を拝見させていただき、やっと通常の開催が果たせてよかった！と、しみじみ思いました。お神輿を担ぐりす組さん、かっこよかったですね。連絡帳や口頭でたくさんの方に「楽しかったです」と言わせていただき、心より感謝申し上げます。

夏のお休みのアンケートのご協力もありがとうございました。夏はご家族で過ごされる機会が増えることと思います。子どもがグッと成長する季節、お子さんにとってもお父様お母様にとっても、有意義な夏になるとよいですね。

この時期はどうしても生活のリズムを崩しやすいため、お休みの日も普段と変わらない生活習慣にご配慮いただきながら、ご家族で楽しい夏休みをお過ごしください。

**8月の予定**

8日(火) 避難訓練  
 10日(木)~18日(金) お盆週間  
 21日(月)22日(火) 身体測定  
 26日(土) 園説明会

日程変更の際は事前にお知らせいたします。



8月生まれのみなさま  
お誕生日おめでとうございます！

「ひかり幼稚園説明会」のご案内  
 8月26日(土) 10:00  
 りす組の保護者の方が対象となります。

「ゆづり保育園説明会」のご案内  
 8月26日(土) 13:00  
 来年度よりご入園をお考えの方が対象となります。

**8月の歌**

うみ  
はしれ超特急

アイスクリームとけちゃうよ

## クラスより

### 0歳ひよこ組

お休みが多くなかなか揃うことが少なかったひよこ組さんですが、久しぶりに登園すると変わらず笑顔で遊ぶ姿を見せてくれました。室内で遊ぶことが増え、ポットン落としや型はめなど、指先遊びに夢中になっています。小さな穴にも何度も入れ直そうとしたり、できない時には指で持ちかえる姿も見られ、遊び方にも成長を感じます。また、お友だちにも興味を持ち、一緒にハイハイで競争したり、遊びの輪の中に入っていったりと、積極的に関わる姿が見られるようになりました。お友だちと過ごす楽しさを感じることができるよう関わりを見守っていきたいと思います。また、水あそび等、この時期に楽しめる遊びも体調を見ながら行っていきたいと思います。



### 1歳うさぎ組

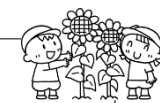
7月は水あそびを行いました。初めての水あそびに泣いてしまうお子さんもいましたが、保育者が楽しそうにやって見せると、水面を叩いてパシャパシャさせたり、ジョウロから水を流したりして水の感触を楽しんでいました。また、室内あそびでは、空気が入って膨らんだ大きな袋をポンポンしたり、新聞紙を破ったり丸めたり紙の上を歩いたりして楽しそうに遊ぶ姿がありました。一方で、発熱や風邪症状で体調を崩すお子さんが多く、小さなお子さんですので体調面に留意して過ごしました。ご家庭でもしっかりと体調を整えていただきたいと思います。暑さに負けないよう、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気に楽しく園生活が送れるようにしていきたいと思います。



### 2歳りす組

暑さにも負けず朝から元気に保育室に入ってくるりす組さん。生活のあらゆる面では「できない」と言いつつ、保育者が側で見守る中、少しずつ子どもたち自身が自分でやろうとする姿が見られるようになってきました。できた時の達成感を一緒に喜び合っていきたいと思います。食事の面では苦手な野菜を一口でも多く食べようと葛藤する場面や、お友だちに励まされながら完食することができると、とても嬉しそうにしています。また、夏まつりや水あそびなど、この時期らしい遊びを経験して、様々な新しいことに興味が広がってきたりす組さん。水あそびではおもちゃを片手に積極的に水に触れて「冷たい」「気持ちいい」と言葉で表現する姿が見られます。子ども同士での言葉のやり取りも増え、遊びが広がり、毎日楽しそうに遊んでいます。様々な遊びを経験できるように日々の活動を考えてこの夏も暑さに負けず、健康に過ごしていきたいと思います。

ひよこ組に新しいお友だちがご入園されました。  
よろしくお願いたします。





## ほけんだより

楽しい夏がやってきました。コロナの規制もなくなった今年の夏は、色々のご計画を立てているご家庭も多いことと思います。小さなお子さんは大人以上に疲れを感じ、身体的にも肉体的にも負担がかかりやすいです。是非、お子さんに合わせたご計画を…。

### ～レジャーの計画、無理なく立てて！～

#### 急な体調不良に備えて

急に体調を崩したときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- ・健康保険証や医療証
- ・いつも飲ませている薬
- ・体温計
- ・絆創膏 など



#### 移動中も休憩を

体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。

こまめに休憩をとって気分転換を。



#### 疲れをしっかりとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。

旅行から帰ったら 1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールを組みましょう！

### ～夏こそしっかり食べましょう！～

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにもしっかり食べましょう。

#### 冷たいものばかり食べている？

→ 温かいものも食べましょう！



体の中を冷やすのは体調不良のもと。野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう

#### アイスクリームや冷やした果物・冷たいジュースをよく食べたい飲んだりする？

→ 甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。



夏は生活のリズムが乱れがちですね。1度崩れてしまったリズムを取り戻すことは難しいものです。お休みの日もいつもと変わらない生活を心がけましょう！

### ～生活リズムは 早起き でリセット！～

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

#### 早起きのコツは、起きたら日の光を浴びること！

体内時計は24時間より少し長く夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を見覚めさせると体内時計がリセットします。夜更かしの翌朝も早起きでリズムを戻しましょう。



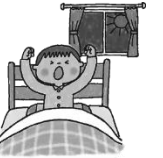
### ～生活リズムを整えて、元気に過ごそう！～

#### 朝は決まった時間に起こしましょう。寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで！

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こし睡眠のリズムを整えましょう。前の日に寝るのが遅かったからと寝坊をさせると睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

#### お日様を浴びてさっぱりしましょう！

朝はカーテンを開けて外の光を入れましょう。体内時計がリセットされます。



#### 顔を洗って眠気も洗い流しましょう！

水の刺激ですっきり目が覚めます。赤ちゃんは濡れたタオルで顔を拭いてあげましょう。

#### 朝ごはんを食べましょう！

元気に1日過ごせるようしっかり栄養とエネルギーをとりましょう。



#### たくさん遊びましょう！

日中は好きな遊びで体と心を動かします。休日もなるべく通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



#### お風呂は早めがおすすめです！

お風呂で体がポカポカになると眠気が起こりにくくなるため、寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

#### 遅くても9時ごろにはお布団に入りましょう！

寝る時間を一定にし、遅くても9時頃までには就寝させましょう。

寝る前にはテレビを消す。絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



お休みの日も、食事・活動・睡眠と、できる限り普段と変わらない時間帯を心掛け大人がしっかり生活リズムを守ってあげましょう！