

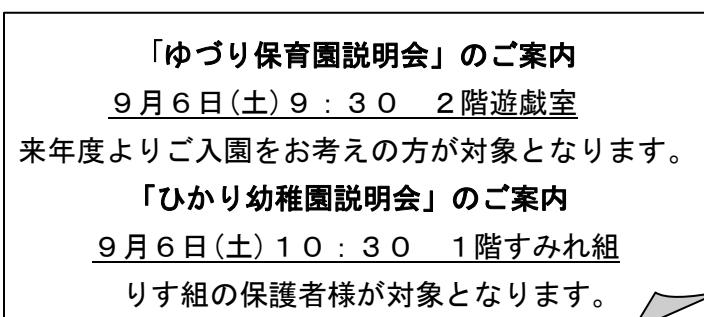
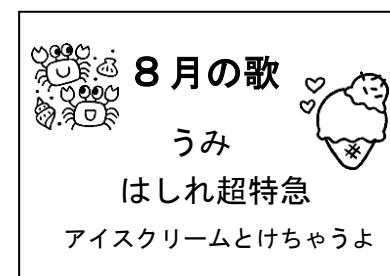
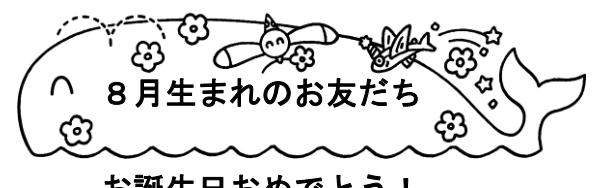
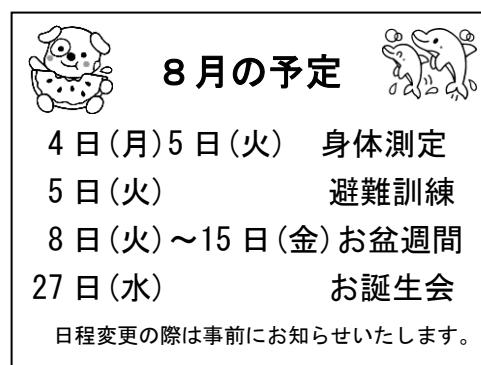


2025年7月31日  
ひかり認定こども園 ゆづり保育園

照りつける太陽と蝉の声が本格的な夏の訪れを感じさせます。大人にとっては厳しい夏ですが、子どもたちは元気いっぱい！賑やかな声が園に響き渡っています。

先月は夏まつりを行いました。みんなで盆踊りを踊ったり、りす組の子どもたちはお神輿を担ぎました。手作り神輿ですが、子どもにとってはなかなか重いお神輿です。力を合わせないと担いで歩くことはできません。私たち保育者も毎年ハラハラ・ドキドキするのですが、今年のりす組さんは、始めに持ち方を伝えるとすぐにマスターして、「お神輿の中には神様がいるから、優しく持ってね」と言う保育者の言葉に耳を傾け、理解して優しく持つ姿がありました。楽しいだけでなくそんな学びもあった夏まつり、子どもたちのここまで成長と優しさに胸を打たれる行事でした。

「夏のお休みのアンケート」のご協力を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保護者様にとっても、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。



## クラスより

### 0歳ひよこ組

新たに先月からお友だちが増えたひよこ組さん。風邪症状等の体調不良が多く見られましたが、元気に過ごす日も少しずつ増えてきました。夏まつりでは、うさぎ組、りす組のお兄さんお姉さんと一緒に盆踊りを楽しんだり、お神輿の応援をしました。最近では、友だちに興味が出始め、手を伸ばして触れてみたり、顔を見合わせて笑うような微笑ましい姿が見られるようになりました。暑い日が続きますが、0~1歳児のお子さんをお預かりする中で、引き続き体調に留意しながら、保育者や友だちとの触れ合いを楽しみ、笑顔で過ごしていかれるようにしたいと思います。



### 1歳うさぎ組

「どうぞ！」「かして！」と、少しずつ言葉を使って友だちに伝えようとする姿が見られるうさぎ組さん。保育者にも「これどうぞ！」とおもちゃを渡してくれたり、おままごとの食べ物を口元に持って来て「モグモグ」と食べさせてくれたり、言葉やしぐさでやり取りをする姿があります。夏まつりでは、上手に盆踊りを踊って楽しむことができました。「今日は何をしたの？」と聞くと、お腹をポンポンとたたいて振付をして見せてくれました。最近では布を頭やお腹に巻くのが好きで、友だちが巻くと真似をして「つけて！」と持てて来ると嬉しそうに一緒に遊んでいます。友だちの真似をする姿も多くなりました。引き続き友だちとの関わりを楽しみながら過ごせるようにしていきたいと思います。



### 2歳りす組

先月の夏まつりでは、可愛らしく盆踊りを踊る子どもたちが、とても楽しそうでした。お神輿では「りす組がんばるぞー！」の掛け声に合わせて、力強く「おー！」と言ったり、楽しみながらも、時に真剣な表情で取り組んでいました。行事を通してまた一つ成長した姿を見ることができました。可愛らしさもあり、かっこよさもあつたりす組さんでした。また、遊びの中で「かして」「いいよ」「まってね」と言葉でのやり取りが増え、友だちと上手に遊べるようになったことにも大きな成長を感じます。8月はいよいよ夏本番。暑い中、体調面や気温に気をつけながら、水遊びも楽しみたいと思います。ご家庭でも体調管理に留意していただくようお願いいたします。

~ “水あそび”について ~ 熱中症アラートの発令、これまでとは違い、真夏の外での活動は控えなければならなくなってしまった近年。水遊びが厳しい状況になってきましたが、外気温と子どもたちの状態を見て、無理のないよう水の活動を実施していきたいと思います。





いよいよ夏本番ですね！夏はご家族で過ごされる機会が多いことだと思います。生活リズムを守りながらこの夏の楽しい思い出がたくさんできるといいですね。



### 生活リズムを整える



健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。夏のお休みの間も、起床や就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。子どもも大人も一緒に、健康的な生活を目指しましょう。



### 睡眠

#### ～睡眠が大切な理由～



「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をしたときは治す力を高め、回復を早めしてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。お休みの日であっても、朝はだいたい同じ時間に起こしましょう。

#### ～睡眠が足りないと…～

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



### 早寝・早起き



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けてあげることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けないときは、体をトントンと優しくたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内

時計がリセットされ寝覚めがよくなります。朝ごはんの匂いをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



### 熟睡するために



バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近は、長時間動画を見たり、ゲームをしたり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るという悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明かり付けておいてあげたり、部屋の温度に気を付けることも大切です。



### お昼寝は15時までには切り上げましょう！



昼寝をして、脳を休ませるのはとてもよいことです。少し昼寝をするだけで、脳が休まり、午後からもたっぷり遊べるようになります。しかし、夕方まで寝てしまうと就寝時間がずれて、せっかくの生活リズムが崩れてしましますので、気をつけましょう。



### 朝ごはんを食べましょう！



朝の脳はエネルギー不足となっています。朝食を食べることによって、頭、身体ともに覚醒し、意欲的に活動ができます。



乳幼児期の睡眠は、脳の発達を促し、集中力アップや情緒の安定などにつながります。子どもは自分で生活リズムを身につけることができません。大人が意欲的に習慣づけ、生活の基礎を整え、リズムをつくってあげましょう。

乳幼児期の習慣は、やがて学校に行ったときにも影響します。今から心がけてあげることが大切です。お子さんの未来を描きながら取り組んでみてくださいね！