



園だより

7月
たけのこ保育園
令和2年7月1日発行

梅雨に入り、雨の日が多くなりました。お散歩のできない日は、室内でさまざまな自由遊び、創作活動やリトミックを行います。子どもたちがいろいろな活動の中で、刺激を受けたり発見をしたり、楽しい遊びを覚えたりして、心豊かに育ててほしいと願い準備に力が入る毎日です。

「願い」というと、今月は七夕というイベントがあり、このような時期なのでささやかな七夕の会を園で行ないます。子どもたちの願い事はたくさんあって1つに絞ることはできないのですが、短冊に1つだけ書いて笹に飾ります。

子どもたちの可愛いささやかな願い事がかないますように！



《 7月の保育目標 》

- ・夏期の衛生に留意し、健康的に生活できるようにする。



《7月の予定》

- 1日(水) 水遊び開始
- 3日(金) 身体測定
- 7日(火) 七夕の日の会
- 16日(木) 避難訓練

お知らせ と お願い

気をつけましょう！夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な症状を挙げてみました。気になる症状がみられたら小児科受診をしてください。

- ・ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛みがあり、水泡ができます。

- ・手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹ができ熱が出ることも。

- ・プール熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み、かゆみ、充血など、結膜炎のような症状が出ます。

暑さに負けない生活習慣

☁️睡眠の質を上げましょう☁️

*早起きの習慣 体内時計をリセットし、睡眠への自然な移行が行われるようにしましょう。

*朝食をしっかりとる 朝ごはんは、体内時計の安定や活動エネルギー源になります。

*日中に太陽の光を浴び、昼間は楽しい活動をする

ストレスのない楽しい遊びをたくさん経験すると心が安定し、深い睡眠につながります。

*入浴は就寝1~2時間前にすませる

*寝る直前にテレビやスマートフォンなどを見ないようにする

スマートフォンやテレビ画面のブルーライトは、脳を覚醒させてしまいます。深い眠りに必要なメラトニンの分泌を抑制し、睡眠を浅くします。就寝前1時間は、スマートフォンを触らせたり、DVD鑑賞等をしないようにしましょう。

*入眠時の決まりをつくる

絵本を1冊読む、静かに音楽をかけるなど、毎日同じことを繰り返すとサイクルができ、入眠しやすくなります。

