



すももだより



まどか保育園 一時保育
 さいたま市中央区円阿弥7-10-9
 TEL/FAX 048-851-6123
 HPアドレス [http:// madoka.carrots.jp](http://madoka.carrots.jp)

アジサイが、きれいに色づき始める季節となりました。雨が多くなる季節ですが、傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが楽しい子、レインコートを着るのが楽しい子…雨の日にも、子どもたちにとっては楽しい要素や発見がたくさんあるようです。

この時期ならではの自然に触れたり、室内ならではの遊びを楽しんだりしながら過ごしていきたいと思います。



今月の予定

- 8日(土) 子育てキッズダンス
- 15日(土) 子育てリトミック
- 29日(土) 子育て講演会
「親子ヨガ」

活動内容

- 外で元気よく遊ぼう！
園庭遊び
- お部屋でのびのび過ごそう！
半円マット、ボール遊びなど
- 作ってみよう！
あじさい製作

家で遊べる新聞遊び

新聞紙は、身近で簡単に用意ができる素材でありながら幅広い年齢で楽しめる素材です。そこで新聞紙を使った遊びをご紹介します。

◎新聞紙雪遊び

細かく新聞紙をちぎり、集めて上に投げて雪のように降らせて遊びます。

◎洋服変身ごっこ

新聞紙を体に巻きつけたり、穴を開けて首を通したりして、洋服に見立てて遊びます。腰に巻けばスカート、くしゃっと丸めて輪っかをつくって、かんむりもできます。

◎新聞紙パンチ

大人が新聞紙を広げた状態で両手で持ちます。子どもがその新聞紙をパンチで破って遊びます。キック、チョップ、体当たりなども楽しそうですね。

◎流れ星のキャッチボール

新聞紙を丸めてボールを作り、すずらんテープやなければ荷造りテープを貼りつけます。留め口に向かって何度か割いておきます。完成したボールでキャッチボールをして遊びます。貼りつけたすずらんテープがひらひらと揺れる様子が流れ星が流れているように見えます！

早寝、早起きの習慣

子どもたちが健康に過ごすためには、「早寝、早起き」が大切です。「夜なかなか寝てくれない」「朝遅くまで寝ている」などの悩みがあると思います。そこで、早寝早起きになる為のコツをお伝えします。

◎まず早起きの習慣をつける…遅寝遅起きの子どもの習慣を変えるには、早く寝させるよりも、まず早く起こすことから始めましょう。毎朝、同じ時刻に起きれば夜、眠たくなるホルモンが分泌される時刻も一定になり、生体時計も正常に働き、就寝時刻になると自然と眠れるようになります。

◎起きたら、まずは外に出て太陽の光を浴びる…朝日を浴びると脳が活性化します。朝日を浴びることで、脳にセロトニンと呼ばれる神経伝達物質が作られるからです。気持ちを落ち着かせたりすっきりさせたり、脳を活性化させる働きがあります。

◎日中は思いきり活動する…日中は、外遊びをして体を動かしましょう。夜になると疲れてスムーズに眠れるようになります。

◎就寝時刻には部屋を暗くし、テレビは消す…眠りやすい環境をつくるのが大切です。大人も一緒に添い寝し、安心して眠れるようにしましょう。