



7月

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)

梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期。子どもたちの体調管理に気をつけながら楽しく過ごしていきたいと思えます。



今月の予定

- 6日(土) 子育てキッズダンス
- 15日(月) 海の日
- 20日(土) 子育て講演会
「あるばか人形劇」
- 27日(土) 子育てリトミック

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！
恐竜玩具、動物玩具遊びなど
- 作ってみよう！
アイスクリーム製作

片付けの教え方のポイント！

子どもにとって、「片付け=楽しい遊びの時間の終わり」を意味しているようなものです。「お片づけをしよう」と誘ってもなかなか言うことを聞いてくれないことはありませんか？そこで子どもに片づけの教え方のポイントをご紹介します。

◎片付けしやすい収納スペースを作ることから始める
 …子どもの手が届くところに「収納スペース（おもちゃを入れる箱）を配置することです。「車を入れる箱」「おままごとセットを入れる箱」「ブロックを入れる箱」など種類別に分けておくのがおすすめです。箱に何が入っているかわかるように、絵や写真を貼っておきましょう。

◎スモールステップで進める…散らかした全部のおもちゃの片づけをするのではなく、「車のおもちゃだけ片付けてみよう」「おままごとの野菜だけ、おもちゃ箱に戻そう」など小さなステップからスタート。片付けの見通しがつきやすく、やる気がアップします。

◎楽しみながら片付ける…誰が1番に片づけができるかパパやママと競走したり、パパやママが楽しそうに「おもちゃは箱にポーイ！と言いながら片付けをしたりする姿を見せるのもOK!お子さんも真似をして片付けをするきっかけになるかもしれません。

子どもの夏バテ対策

元気いっぱいの子どもの場合でも大人と同じように夏バテします。子どもの場合は自分で対策をとることが難しいため、大人がきちんとケアする必要があります。

＜夏バテの原因＞

主に「暑さが原因の自律神経の乱れ」が原因です。自律神経とは、私たちの意思とは関係なくずっと働き続ける交感神経・副交感神経のこと。2つの神経はバランスを保ちながら、体温の調節・内臓の活動・さまざまな代謝を行っています。しかし、夏の暑さに対応できず、自律神経のバランスが崩れてしまうこと、身体のさまざまな不調が生じるのです。

＜夏バテを予防する対処法＞

◎エアコンなど温度調節を適切に…エアコンは「とにかく冷やす」のではなく「適温を維持する」ことが大切。

◎適度な運動で上手に汗をかける身体へ…汗をかくことは身体のミネラルバランスを整える大切な機能です。必要な時に汗をかけることで、身体の不調も起こりにくくなります。

◎良質な睡眠をとる…子どもの成長に不可欠な成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。しっかりと眠れる環境を整えましょう。