



“サンサンへ行こう!!”

2024年7月

遅れてきた梅雨が、蒸し暑さを感じさせます。冷房の使い過ぎには注意が必要ですが、あまりの暑さに大人も子どももエアコンなしでは過ごせない状態ですよね。少し外に出るだけでも暑さによって疲れを感じやすくなりますので、食事や睡眠にも気を配りながら、元気に夏を過ごしましょう。

色遊び

先日2歳児クラスで色水を凍らせ、氷遊びをしました。冷たくて気持ちのいい氷に夢中の子どもたち。ジュースやアイスを作って、お店屋さんごっこを楽しみました。

色付き氷を水の中に入れ水に色がついていくのを不思議そうに見たり、氷が太陽の光でキラキラ光るのを喜んだり、たくさんの発見もありました。

製氷機で色水を凍らせるだけで、簡単に色付き氷が作れるので、夏の遊びの一つとして色遊びをしながら、涼しく楽しく遊んでみてはいかがでしょうか♪



片栗粉粘土で遊んでみよう!!

お家にある物で安全に楽しく感触遊びをしてみませんか？片栗粉と水を混ぜるだけで簡単に粘土が作れ、子どもたちの大好きな感触遊びが楽しめます。片栗粉のどろどろの感触が苦手なお子さんもおられます。そんな時は、スプーンや容器を用意し、手を伸ばせるきっかけを作っています。お子さんの好きな色の食紅で色を付けても楽しいですよ。遊び方は無限大！是非お家でも作ってみてくださいね。

《材料》

- ・片栗粉…100g
 - ・水…50~100ml
 - ・食紅…ごく少量
- 《準備物》
- ・ボウル



《作り方》

- ① 片栗粉 100g をボウルに入れる
- ② 少しずつ水を入れよくかき混ぜる。
- ③ かき混ぜている手を止めたとき、片栗粉が一瞬固まり、だんだんと液体になったら水を入れるのをやめ、完成です！



8月のサンサンへ行こう!

保育園の園庭で水遊び・プール遊びをして、夏の遊びを一緒に楽しんでみませんか？

- 日時 7月18日(木) 9:30~10:30
- 持ち物 着替え・タオル・帽子・水筒
- ※雨天時は室内で感触遊びをします。

来月は8月22日(木)の予定です。

☆参加希望の方は、保育園までご連絡ください。 ☎0853-43-7033



ホームページも是非ご覧ください



令和6年度

回覧

出雲サンサン保育園子育て支援事業

7月

子育て相談の日

2024年7月

相談日

★第1・第3木曜日 9:15~15:00

★土曜日(事前に連絡してください)

*上記以外でも気軽にお電話ください

★神西ふれあい子育てサロンの『すくすく相談日』には、
保育園の職員も出向く予定です。気軽に声をかけてください。

【連絡先】






出雲サンサン保育園

☎ 43-7033 fax 43-7833

✉ sanhoiku@mx.miracle.ne.jp

健やかな眠りがあってこそ活発な日常生活を送ることができます。子どもの睡眠習慣は、大人の生活の影響を受けますので、ご家族で睡眠や生活習慣について考えてみてはいかがでしょうか。
先日受講した乳幼児の睡眠についての研修から、良い眠りを得るためのポイントをご紹介します。



<p>① 体内時計の調整</p> <p>体の中にある数十兆個の体内時計が、細胞や内臓の働きを調整し、体のリズムがつけられます。</p> <ul style="list-style-type: none"> カーテンを開けて太陽の光で朝7時までに起こします。 睡眠スケジュールを考えて、夜の就寝時刻を決めます。 食事・入浴時刻を決めます。 平日と休日、起床時刻が2時間以上ズレない生活を送ります。 	<p>② 日中の身体活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期から多くの遊び体験(動く、遊ぶ、歩く、音楽、芸術活動等)をして、日中に身体を動かす習慣をつけます。 タブレット・スマホ・テレビの使用は、1時間までにします。 
<p>③ 食事</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝・昼・夕食(夕食は寝る2時間前までに食べ終える)をきちんと食べます。 夕食後以降、カフェインを含む飲み物(煎茶、コーヒー、ココア、コーラなど)や甘い物は摂らない。  <p>三食きちんと食べよう</p>	<p>④ 安心感</p> <ul style="list-style-type: none"> パターン決めて毎日繰り返します。(例:お風呂に入る→着替え→歯磨き→本を読む等) 翌日の楽しみを増やしましょう。 安心できる環境を確保しましょう。 
<p>⑤ 寝室環境を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝床は寝るための専用の場所にします。 温度・湿度の調整が大切です。夏場のエアコン設定は、27-28℃が理想ですが、幼い子は体温が高いため、それでは高い場合がありますので、ご注意ください。 	<p>⑥ 眠りを妨げる要因の除去</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝る1時間前から、タブレット・スマホ・テレビの使用は控えます。 白色LED照明には、眠りを妨げる波長のブルーライトが使用されています。入眠の1~2時間前には、オレンジ色の灯りや間接照明にしましょう。 