

# めだかくらぶ



暑さも夏本番となってきましたね。保育園では、プールあそび、水あそびが始まりましたが、暑さの厳しい日には、暑さ指数を測定し、熱中症対策のため室内遊びにすることもあります。

文責 福田 和子

## 先月のめだかくらぶ

お楽しみプログラム「七夕を楽しもう」では、保育園の行事「七夕の集い」に参加していただき、ホールでブラックシアター『おりひめとひこぼし』などを楽しみました。

その後、とよたま文庫へ移動して、それぞれが小さな笹に、短冊に願いごとを書いたり、カラフルな飾りをつけたりして、かわいらしい笹飾りを完成させました。

子どもたちは、笹飾りに触れたり、廊下で探索活動などをしたりして楽しんでいました。



## 園庭あそびについて

めだかくらぶでは、午前中(10時00分～11時30分)『園庭であそぼう』を設定していますが、暑さが厳しい日には、戸外に出ることが出来ませんので、あらかじめご了承ください。そんなときには、室内であそんで下さい。



園庭では、きゅうり、ナス、トウモロコシなど、子どもたちが育てている野菜が実っています。

## 今月のお楽しみプログラム

8月18日(木)は

『水と仲よし!』と8月生まれの誕生会を予定しています。

- ・タオル、着替え、水筒などをご持参ください。
  - ・天候によって、活動内容が変更になります。
- 当日のふれあいランチは、先着3組までとなっております。

1日より予約受付中(費用:1食250円)  
なお、離乳食には対応しておりませんので  
予めご了承ください。

## 手作り玩具をご紹介します!

### タッパーで



タッパーのふたに穴を開けるだけで、出来る玩具です。月齢的にまだ穴にチェーンを入れるのが難しい場合は、チェーンをつないで長くし、引っ張り出すようにするのがお勧めです。



ランドリーボールは、つかみやすいので、月齢の小さなお子さんも楽しめます。

### 布団圧縮袋で



上に座ったり、寝そべったりして、気持ちいい!シャワシャワ音も大好き!

布団圧縮袋に、きらきら光るテープや、魚の形のスポンジや、ミニボールなど好きなものを入れ、水を入れて閉じる。袋は二重にして、閉じ口は上袋が上側なら、下袋は下側にする。

◇めだかくらぶの詳細や変更などは保育園前の掲示板でお知らせいたしますので、ご確認ください。

## 『ほおずき ほおずき』

降矢洋子 さく

かわいらしいほおずき達が、とつことつと歩いたり、ぼわーんぼわんとジャンプしたりと楽しく遊びます。お池に落ちてから泳ぐ場面は、とても気持ちよさそうです。お子さんも思わずまねをして、手足を動かさそうですね。



## ひとことコラム



先日受講した研修内容を一部ご紹介します!  
「**幼児期の生活リズムと運動遊び**」より  
講師: 前橋明 医学博士

### 睡眠リズムが乱れるとどうなるの?

- 摂食リズムが崩れる(朝食の欠食)
- 午前中の活動力の低下(運動不足・体力低下)
- 自律神経機能の低下(昼夜の体温リズムの乱れ)  
自律神経の機能がオートマチックに体温を上下させ、体を守ってくれる
- ホルモン分泌リズムの乱れ(エスカレートすると日中活動できない、夜寝られない)

## 実験

年齢に合った睡眠時間か(早寝か遅寝か)、朝食を食べたかどうかなどの状況で両手握力測定を5歳児に行った実験結果は、しっかり睡眠をとり、早寝早起きで、朝食をきちんと食べている場合が、測定数値が一番高かったそうです。

- ◎夜自然と眠くなるように、午後にもバランスよく活動をするとういそうです。道具のいらない親子の触れ合い運動が紹介されています。(たかいたかい、手押し車、大人が体を使って作るトンネルくぐりなど)