



# 「フラスドゥ 元気っ子 通信」 7月号

発行日	平成30年7月 石田
日にち	毎週 月・火・水・木・金 「祝日を除く」
時間	午前9時30分から午後2時30分まで
場所	ながさわ保育園支援センター

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もそこまで来ているようです。時よりみせる晴れ間に喜んでお外で遊ぶ子もいます。季節の移りかわりの変化を感じながらこの季節ならではの遊びをみんな楽しんでいきたいと思います。

4日（月）は虫歯予防デーということで市の保健師さん、保育士さんに来て頂き歯についてのお話をしてもらいました。パネルシアターをみせてもらい「甘いお菓子を食べすぎると歯はどうなるのかな？」など子供達にわかりやすく教えてもらいました。2才の子は「歯、いたい、いたいなー」とお話の内容をよくわかりとても集中して見ていました。保健師さんにお母さん向けに歯についてのお話や身体測定もしてもらい健康相談もして頂きました。とても丁寧にアドバイスをして頂き勉強になったという意見もありました。お母さん方にも今後の子育ての参考にして頂ければと思います。



12日（火）は「父の日のプレゼント作り」をしました。ハンガーなどを使ってタオル掛けを作りました。飾りはお父さんの顔を書いたり、目や口を貼ったりしました。「パパどんな顔かな？」と親子で相談しながら楽しく作って見えました。手形をしてお父さんの顔の横に貼りました。手の大きさなどをみてこれからの成長を感じてもらえたらと思います。



## 【ワンポイントアドバイス】

Q： 生活リズムがうまくいかないのですが・・・

A： 大人の生活が夜型になるにつれ「遅寝、遅起き」の子どもが増えています。本来、人間は昼に活動し、夜は休むという生活が基本です。体の動きもそうした自然のリズムに合うように作られています。生まれて間のない赤ちゃんはこのリズムがまだはっきり身についていませんが、だんだんと夜の眠りも長くなり、昼間起きていることが多くなってきます。また、身体のリズムを規則的に保つためには規則的な生活が大切です。こうしたリズムは毎日の生活の中で作られていますから、親が夜更かしだと赤ちゃんもいつの間にか「遅寝、遅起き」になってしまいます。乳幼児期は特に「早寝、早起き、朝ごはん」が大切です。朝ごはんは、一日をいっぱい遊んで成長するために必要なエネルギー源です。朝ごはんをしっかり食べると身体があたたまって脳の働きも活発になり、一日が気持ちよく始まります。自然のリズムは就寝や睡眠時間の影響を受けます。規則正しい生活をしている人の体温は昼間高く、夜は低くなると言われています。昼間は元気に活動し、夜はぐっすりと熟睡することが大事ですね。焦らずに丁寧にリズムを作っていきましょう。（園長）