



うさぎぐみだより 夏号

どこまでも晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。水遊びが気持ちいい季節がやってきました。子どもたちは夏の暑さに負けることなく、元気いっぱい遊んでいます。今まで通り感染対策に気を配りながらこの時期ならではの体験を楽しみたいと思います。

【水遊び】

朝から気温は急上昇、、、！子どもたちは、毎日裸足になり水遊びをするのが楽しみなようで、園庭に出る前から、「きょうはみずあそびある？」「ジュースつくってあそぼうね！」と言っています。

初めは、水が苦手で、少し離れたところから見ていた子も、友だちがずぶ濡れになりながら楽しんでいる様子を見て、徐々に水に近づいていき、今では顔にかかってしまっても気にする様子もなく、笑顔で水遊びに参加しています。ホースから水を飛ばすと、自らお皿やボウルを盾にして立ち向かってくる子がいたり、腕を大きく広げ全身で水の冷たさを感じている子もいます。

別の日には、ペットボトルやケチャップの容器を使って水遊びをしました。ペットボトルやケチャップの容器を水鉄砲に見立て、「おばけをやっつけるぞー！」と喋り構え、おばけの的に狙いを定めると友だちと協力して攻撃を開始！！勢いよく水鉄砲を発射して、おばけを退治することができました。

身体を動かしながら水の感触を思う存分味わっていきたいと思います。



新型コロナ感染症が流行し、3度目の夏を迎えます。新たな型へと変異するウイルスに人間が遊ばれているかのようで、第7派と呼ばれる感染についても収束の兆しが見えず不安な毎日を過ごされているのではないのでしょうか？新型コロナウイルスだけではなく、いろんな感染症から身を守るためには、免疫を高めることが有効だと言われています。健康に過ごすためにも基本的な生活習慣で免疫力をアップさせましょう。

バランスのよい食事は摂りましょう。

1日3食、規則正しく、バランスのとれた食事（主食・肉魚類・野菜など）をしましょう。



適度な運動をしましょう。

朝夕、涼しい時間帯に散歩はいかがですか？夏の昆虫や植物、夜空の星に出会えるかもしれませんよ。



睡眠の質を高めましょう。

起きる時間と寝る時間を一定にする、入浴で身体を温める、寝る前のテレビやスマホをやめるなどの工夫をしましょう。



ストレス解消&笑い

笑顔は免疫機能を活性化させるホルモンが分泌します。笑顔の絶えない生活はいつでも理想ですね。



子どもの感染は比較的軽症であるといわれていますが、中には重症化することもあるようです。言葉で不調を言えない子どもには、周囲の見守りと気付きが大切です。テレビやおもちゃなど好きだったはずのものが楽しめない、好きな食べ物を欲しがらない・・・こうした小さな違和感が早期発見につながります。