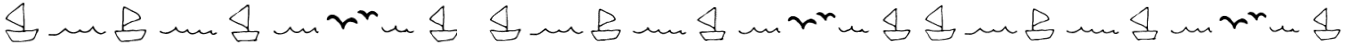




# 夏号 あひるぐみだより

夏の強い日差しが降り注ぐようになりました。そんな暑い日にはテントの下で遊びます。園庭に出るとあひる組の前のプランターには6月に植えた夏野菜のナスやオクラが実っています。「あ！ナスやー！」「オクラ食べたね」等と子どもたちの声も聞こえてきます。



6月に泥んこで遊んだ子どもたち。今は水あそびを満喫中です。カップに入れた水を他の容器に移したり、雨樋に水を流したりして遊んでいます。また、ペットボトルを見つけると中に水を入れようとしますが、口が小さいペットボトルに水を入れるのはとても難しいです。小さなカップですくった水をこぼしながら入れたりバケツにペットボトルを丸ごと沈めてみたり、保育者が出したホースの水から直接入れようとしたりしています。そんな姿を見守りながら漏斗を使って水を入れることを紹介すると、Aさんはすぐに真似をして入れ始めました。しかし、片手に漏斗を支えながら反対の手で水を入れると、ペットボトルから漏斗がずれてしまい、Bさんは、Aさんのペットボトルをそっと支えてあげていました。Bさんが手伝ってくれたことがうれしかったのか二人で顔を見合わせてニコッと笑いました。漏斗を持つ係と水を入れる係と、二つの役割を交代したり協力したり、水遊びを通して人との関わり学んでいます。



新型コロナウイルスが流行し、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つから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。

<p><input type="checkbox"/> 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。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 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？夏の昆虫や植物に出会えるかもしれませんよ。</p> 
<p><input type="checkbox"/> 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。</p> 	<p><input type="checkbox"/> ストレス解消&amp;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。</p> 

子どもの感染は比較的軽症であるといわれていますが、重症化することも多いようです。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。