



# りすぐみだより 12月

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。りすぐみの子ども達は、暖かい日に園外に出て散歩をしています。

公園に行ったときは、赤や黄色の落ち葉を拾い上げ、“みて!”と保育者に視線を送ったり、友達に渡そうとしたりする姿が見られます。Aさんは木の幹に隠れると保育者の方に向かって「ばあ～」と言いながら顔を出していました。保育者がその仕草に合わせて「いないいない…」と言うと、「ばあ～」のタイミングで再び顔を出し、何度も繰り返し遊んでいました。

歩ける距離も少しずつ長くなり、散歩を楽しみにしています。



## 一緒に遊ぼう

りすぐみの子ども達は『だいこんづけ』『ぞうきんのうた』などの遊び歌が大好きです。保育者と一対一で遊んでいると、人差し指を出して仕草で“もう一度してほしい”と伝えてくれます。「もう一回ね」と子どもの思いを代弁しながら遊びを繰り返しているうちに、Bさんは「もういっかい」と言葉で伝えられるようにもなりました。

また、最近は保育者の真似をして友達とわらべうたをしようとする姿も見られています。寝転んでいる友達の足やお腹に優しく手を添えながら、互いに笑顔で遊ぶ姿は微笑ましいです。友達との関わりも増えてきているので、お互いの気持ちを言葉で補いながら、一緒に遊ぶ様子を見守っていきたいと思います。

## 子どもの便秘対策

最近の子どもは5人に1人程度の割合で便秘を抱えています。消化器が発達段階にある子どもの腸のリズムを作る為に食材以外で出来る対策を上げてみました。

- ① 水分補給を促す。

うんちを運ぶために水分が必要です。



一日の水分摂取量

乳児…50～100×体重kg

幼児…100～150×体重kg

- ② しゃがむ姿勢は腹圧が上がり腸を刺激してくれます。相撲ごっこもおすすです。



### 《お知らせ》

☆着替え・布団を持ち帰ります。名前の確認・着替えの補充をして年明けに持って来てください。

年明けに子どもたちが元気に登園してくれることを心待ちにしております。本年も、保護者の皆様にはたくさんのご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

来年も引き続きよろしくお願ひ致します。