



# りすぐみだより 6月

色とりどりのアジサイが、綺麗に花を咲かせています。子ども達は“いないいないばあ”が大好きで、保育者が「ばあ！」と言うとニコリ笑顔を見せてくれます。また、トンネルの向こうに保育者や友達が見えると顔を出して“ばあ！”と誘いかけています。暑い日が続きますが、清拭をしたり水に触れたりしながら、快適に過ごしていきたいと思います。



## 取れるかな？

子ども達は寝返りやつたい歩き、ひとり歩きがそれぞれにできるようになってきました。近くにおもちゃがあるのを見つけると、手を伸ばしたり寝返りをしたり、歩いたりして取ろうとしています。Aさんはつたい歩きをしている途中に段差があると、“どうしよう”と立ち止まっていたましたが、片足を上げてバランスを取りながら段差を超えていました。その後は、自慢そうな表情をして喜んでいました。Bさんはひとり歩きをしている途中で足を曲げたり、伸ばしたりを繰り返していました。保育者と目が合うと、ニッと笑って嬉しそうにしていました。



おもちゃを取るまでの動きは違いますが、おもちゃが取れると“とれた！”と、みんな嬉しそうな表情を見せてくれます。今後も子ども達の“できた”に寄り添っていききたいと思います。



## 暑い夏を乗り切ろう

生活リズムが崩れていると夏バテや熱中症にもかかりやすくなります。暑い時期こそ生活リズムをしっかり整えられるようにしましょう。

### 生活リズムを整えよう

寝る前に冷たいものを取りすぎると体を冷やし、寝つきを悪くしますので要注意です。

また、寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳を活発にする準備をしたりします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。

### お知らせ

汗をたくさんかき、着替えをする機会が増えてきます。汚れた服を持って帰ったときは、必ず着替えの補充をお願いします。