



あひるぐみだより 夏号

強い日差しが降り注ぐようになり、夏がやってきました。あひるぐみ前にあるプランターにキュウリやゴーヤが実っているのを収穫し、実際に触ってみて、「(キュウリは) なんかチクチクしてる」「(ゴーヤは) いぼいぼがいっぱいある!」と言ってくれていました。暑い日が続きますが十分に休息を取りながら元気に過ごしたいですね。



水遊びが始まりました。バケツやタライに水を溜めると、手をいれて「つめた〜い」と心地よさを味わっていました。カップやジョウロを使って水の汲み替えをして遊ぶ子が多く、水をこぼさないように真剣な表情で容器を傾けて流していました。全部きれいに入れられるとまた次の容器に挑戦し、自分で傾ける角度や力加減を調整していました。



また、ホースから勢いよく出てくる水を飛び越えようとジャンプに挑戦していたAさんは、「えいっ!」と両足ジャンプをして「できた!」とにっこりした表情をみせてくれました。それをみたBさんも同じように挑戦していました。うまく飛び越えられなくて水が足に当たっても嬉しそうに声をあげていました。

今度は水の下をハイハイでくぐります。水の高さをよく見て体勢を低くして、素早く通り抜けていました。ホースの水に興味はあるものの、濡れるのを躊躇していた子も友達が遊んでいる様子を見て自分も挑戦し、「できた!」ととても嬉しそうな表情を見せていました。次第に自らホースの水に向かっていき、全身がびしょ濡れになりながら大胆に遊んでいます。

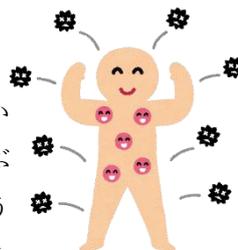


午睡の大切さ

お楽しみがたくさんつまった夏の到来です。プールへ出かけたり帰省したりお家でゆっくり過ごされたり、それぞれの夏を満喫されるのではないのでしょうか?園で生活しているときは規則正しい日々を過ごしていますが、お家で過ごされると子ども中心の生活にはなかなかできず、「昼寝せずに遊んでいました」というような声をよく聞きます。寝ずに遊べる体力がついてきた。というのにはまだ早い年齢です。午睡の大切さを改めて考えてみましょう。

□心身の健康を保つ

・遊びに熱中している子どもは、本人も気づかないうちに疲れをためこんでいます。疲れた状態で遊ぶとけがをしやすく、夜になって体調を崩してしまうこともあります。午後の遊びを始める前にお昼寝をすることで、午前中の疲れをとることができます。また、身体だけでなく、心の健康状態を保つうえでも重要です。眠くなるとイライラしたり、楽しい気持ちや好奇心が低下してしまうこともあります。



□免疫力アップ

・睡眠不足は抵抗力や免疫力を低下させてしまいます。短い時間でも免疫力アップにつながるため、お昼寝は積極的にとりましょう。